

С. Ф. МАТВЄЄВ

БОРОТЬБА САМБО



С. Ф. МАТВЄЄВ

БОРОТЬБА САМБО

Видання друге,
доповнене та перероблене

КИЇВ «ЗДОРОВ'Я» 1977

7А3.5
М33

Боротьба самбо набуває дедалі більшої популярності серед радянської молоді. Друге видання пропонованого посібника призначене для тих, хто виявив бажання займатися цим видом спорту і хоче опанувати й удосконалити його основи (атаку, захист, контрприйоми, різні комбінації тощо). Книгу доповнено практичними рекомендаціями з питань тренування, тактичної та психологічної підготовки, в ній наведено багато нових технічних прийомів, спеціальних вправ, а також вправ для загального розвитку, ілюстрованих численними малюнками.

Розрахована на масового читача.

Сергей Федорович Матвеев

БОРЬБА САМБО

Издание второе,
дополненное и переработанное

(На украинском языке)

Редактор *В. Ф. Авраменко*
Оформлення художника *М. Я. Куленка*
Художній редактор *О. І. Яцун*
Технічний редактор *Л. О. Запольська*
Коректор *А. В. Воробйова*

Інформ. бланк № 738

БФ 09883. Замовл. 238. Здано до набору 20/IV 1977 р. Підписано до друку 27/X 1977 р. Формат $84 \times 108^1/_{32}$. Тираж 50 000. Обл.-видавн. арк. 8,00. Фіз. друк. арк. 4,75. Умовн. друк. арк. 7,98. Папір друк. № 3. Ціна 50 коп.

Видавництво «Здоров'я», м. Київ, вул. Кірова, 7.

Київська книжкова фабрика Республіканського виробничого об'єднання «Поліграфкнига» Держкомвидаву УРСР, вул. Воровського, 24.

М $\frac{60901-176}{М 209(04)-77}$ Б3-6-15-77

НАРОДЖЕННЯ САМБО

Це було дивне й незвичайне видовище.

У великому залі навколо килима сиділи ставні широкоплечі спортсмени в борцівських трико. А посеред килима стояв кремезний атлет у незвичному костюмі — в трусах з цупкої тканини та парусиновій курточці з широкими вилогами, підперезаній міцним паском. На очах у нього була широка чорна пов'язка, зав'язана так, що атлет нічого не бачив.

Борці в усякий спосіб намагалися скористатися штучним «осліпленням» атлета. Вони нечутно (м'який килим добре глушив кроки) підкрадалися спереду, збоку, ззаду й намагалися звалити його якимось ефективним прийомом з класичної чи вільної боротьби. Марно! Ледь відчувши на своєму тілі дотик рук суперника, атлет із зав'язаними очима вмить переходив до активних дій і незмінно добивався свого: він залишався стояти, а кожний новий суперник падав на килим, щоразу — на спину.

Так незадовго до війни в нашій країні відбулося народження нової спортивної боротьби — самбо. А давав їй путівку в життя нині заслужений майстер спорту, заслужений тренер СРСР Анатолій Аркадійович Харлампієв. Це він стояв посеред килима із зав'язаними очима, це його марно пробували збороти кращі борці країни. Навіть «осліплений» цільною чорною пов'язкою, він здавався невразливим, щоразу знаходив вихід з найскрутнішого становища, позбавлявся будь-яких обіймів і захватів суперників.

А. А. Харлампієв разом з В. А. Спиридоновим, В. П. Волковим та В. С. Ощепковим були перші з тих ентузіастів, які добре вивчили й засвоїли майже всі

прийоми обох видів боротьби — вільної і класичної. Вони збагнули, що людина, яка досконало володіє прийомами боротьби, має перевагу в несподіваній сутичці з людиною, необізнаною з боротьбою. І тут у них окремо один від одного виникла думка, що непогано було б створити зовсім новий вид боротьби, який би дав людині змогу захиститися від несподіваного нападу за всяких обставин, навіть якщо на неї нападуть із холодною зброєю — ножем, кастетом, каменем, штиком тощо.

Не треба думати, що творці самбо тільки те й робили, що вигадували на килимі чи в тиші кабінету нові прийоми. Насамперед вони звернули увагу на національні види боротьби, які віками існують і зберігаються серед багатьох народів нашої Батьківщини, не обійшли й поширені на весь світ японські види боротьби та самооборони — дзю-до, джіу-джітсу, карате, познайомилися з національними видами боротьби інших народів світу. Одне слово, було виконано справді титанічну роботу: переглянуто й вивчено понад 10 тисяч прийомів з різних видів боротьби! З них відібрали трохи більше тисячі найефективніших прийомів, віддаючи перевагу тим з них, що давали змогу вмить паралізувати несподіваний напад і перейти до результативної контратаки або повністю знешкодити суперника. Відібрану тисячу прийомів об'єднали загальною назвою — боротьба самбо. Очевидно, всі знають, що ця назва означає скорочення трьох російських слів — «самооборона без оружия».

Отже, боротьба самбо хоча й заснована на різних видах національної боротьби, має штучне походження і, на відміну від інших видів боротьби, які складалися стихійно протягом багатьох століть, має своїх творців. Сьогодні самбо — наймолодший вид боротьби, але вона має не меншу популярність, ніж боротьба класична, вільна й дзю-до, здавна визнані в спортивному світі й олімпійському русі.

Після того своєрідного екзамену, з якого почалася розповідь, боротьба самбо здобула високу оцінку й визнання провідних фахівців країни. Розділ самбо, що об'єднує прийоми захисту від нападу з ножем, штиком, навіть з гвинтівкою, одразу високо оцінили прикордонники та десантні війська Червоної Армії. Вони взяли ефективні прийоми на своє озброєння.

Самбо, як і інші види боротьби, доступне всім. У ньому існують 10 вагових категорій: кожен може тренуватися й брати участь у змаганнях з рівними за вагою суперниками, здобувати спортивні розряди, виборювати звання чемпіонів аж до найвищих з них — звання чемпіона СРСР. Крім усього, самбо допомагає оволодінню боротьбою дзю-до, яку включено до програми Олімпійських ігор.

Спочатку боротьбою самбо займалися тільки в нашій країні, потім нею зацікавилися в Болгарії, НДР, Угорщині. 1966 року самбо включили до Міжнародної асоціації боротьби — ФІЛА, яка прийняла рішення проводити першості Європи та світу. В тому ж році створили при ФІЛА комісію з боротьби самбо. Її керівником став англієць Герберт Джекоб. Олександр Нолле — представник нашої країни — був обраний секретарем.

1967 року в Ризі провели перший міжнародний турнір, у якому взяли участь представники кількох європейських країн, а також спортсмени Японії, котрі побажали змінити свої традиційні кімоно на куртки самбістів.

Вже тоді було багато зроблено для популяризації та поширення боротьби самбо в усьому світі. Навчальні фільми й плакати, методичні листи й спеціальна література були перекладені на різні іноземні мови.

Після змагань у Ризі міжнародні турніри проводились у Москві (1969), Сочі (1970), Ташкенті (1971). А з 1972 року їх щороку проводять у Баку.

Перший чемпіонат Європи з самбо був проведений 1972 року в Ризі. Звання чемпіонів виборювали кращі самбісти Болгарії, Великобританії, Іспанії, СРСР, Югославії. Прибули також представники неєвропейських країн — Ірану, Монголії, Японії.

З 1973 року почали розігруватись чемпіонати світу в Тегерані (1973), в Улан-Баторі (1974), Мінську (1975).

Успіх радянських спортсменів на чемпіонатах світу, Європи демонструє переваги радянської школи спортивної боротьби.

Вагомий внесок в досягнення радянського самбо зробили представники нашої республіки: неодноразовий чемпіон країни, чемпіон Європи Володимир Саунін став чемпіоном світу на змаганнях у столиці Монголії. Перед тим як завоювати олімпійське золото з боротьби дзюдо, Сергій Новиков був чемпіоном СРСР і Європи

з самбо. Досконалу техніку продемонстрував на Ленінградському чемпіонаті Віталій Биченок. Там він завоював звання найсильнішого на континенті.

Видатних успіхів досяг Михайло Юнак — чемпіон Європи і дворазовий чемпіон світу.

Блискучі виступи радянських спортсменів на чемпіонаті світу 1975 року у Відні і Монреалі з боротьби дзюдо ще вище підняли авторитет радянської школи боротьби, фундамент якої базується на досягненнях нашої вітчизняної боротьби самбо.

Це свідчить про зростання авторитету самбо, про вихід його на велику міжнародну арену.

ЯК СТАТИ САМБІСТОМ?

Ми вже говорили, що самбістом може стати кожний, незалежно від фізичних даних, але досягне успіхів той, хто виявить цілеспрямованість і наполегливість у тренуваннях і постійно вдосконалюватиме технічну й тактичну майстерність.

Багато часу й уваги борці приділяють роботі над розвитком головних фізичних якостей (швидкості, сили, спритності, витривалості), вивченню захватів і прийомів самбо. В період удосконалення всі дії доводять до автоматизму, включаючи їх у різноманітні комбінації. Чим більше уваги ви приділятимете цій складній роботі, тим краще зумієте засвоїти все й швидше прийдуть до вас успіхи на змаганнях.

Отже, з чого починається самбіст?

Передусім з додержання суворого режиму. День починають з виконання зарядки. Вона може бути гігієнічна і призначатися тільки для загального збадьорення організму або спеціалізована. До спеціалізованої ранкової зарядки включають вправи для розвитку гнучкості:

1. Нахили тулуба в різних напрямках стоячи на ногах.
2. Нахили тулуба в різних напрямках сидячи.
3. Повороти тулуба в сторони сидячи.
4. «Півшпагат»: одна нога зігнута в коліні, підібрана під себе, друга повністю випростана назад.
5. «Шпагат»: одна нога випростана вперед, друга — назад. Зауважимо, що повний класичний «шпагат» вам

вдасться далеко не зразу, для цього доведеться попрацювати протягом тривалого часу.

Всі вправи для розвитку гнучкості виконують у повільному або середньому темпі. Ривки та інші різкі рухи включати до зарядки не рекомендують.

Вправи для розвитку й поліпшення координації починають виконувати в повільному темпі, поступово його прискорюючи. До ранкової зарядки включають також імітаційні рухи тих прийомів, які вивчені на останньому занятті. Вони також сприяють поліпшенню координації.

Тривалість ранкової зарядки 25—30 хв. Закінчують її вправами для відновлення нормального дихання. Після зарядки виконують водні процедури.

Ранкова зарядка не дає великого навантаження. Вона спрямована на розвиток швидкості й спритності, координації рухів тощо. Вправи для розвитку сили (кожний самбіст має бути насамперед сильним) виконують на тренуваннях або в спеціально призначені дні для занять із загальної фізичної підготовки (табл. 1).

Таблиця 1

Орієнтовний тижневий план

Навчально-тренувальні заняття	Заняття з загальної фізичної підготовки	Дні відпочинку
Понеділок	Вівторок	Субота
Середа	Четвер	Неділя
П'ятниця		

Навчально-тренувальні заняття проводять за такою схемою: розминка, основна частина й заключна. Основну частину уроку починають з вивчення нових чи вдосконалювання уже відомих прийомів, тому що на початку уроку кожний рух сприймається якнайкраще. Потім працюють над розвитком сили й витривалості.

Два дні (за нашим планом у вівторок і четвер) призначено для занять із загальної фізичної підготовки. Ці заняття починають з розминки. До неї обов'язково включають ходьбу (1,5—2 хв), біг у середньому темпі (2—3 хв), гімнастичні вправи переважно на гнучкість (типу ранкової зарядки). З появою поту розминку вважають закінченою й приступають до виконання основних вправ (табл. 2).

В перший місяць занять кількість повторень має бути вдвічі менша від зазначеної в комплексі. Її збіль-

Таблиця 2

Орієнтовний комплекс вправ для розвитку сили

Вправи	Дозування	Методичні вказівки
Згинання й розгинання рук в упорі лежачи	10 серій по 15—20 разів	Перші 5 серій виконують в упорі на пальцях
Кидки каменя вагою 20—30 кг:		Перед кидками ноги в колінах трохи зігнуті
а) вперед із-за голови	10 разів	
б) вперед знизу	»	
в) назад	»	
г) ліворуч і праворуч	»	
Згинання й розгинання рук у стойці на руках біля стіни	3 серії по 5—6 разів	Ноги торкаються стіни; першу серію виконують на пальцях
Поштовх штанги	10 підходів	Вага штанги становить 0,5 від максимальної ваги, яку може підняти спортсмен
Ривок штанги	»	
Нахили назад, сидячи на стільці, руки за голову	5 підходів по 10—15 нахилів	Ноги закріплені за гімнастичну стінку. Виконувати з поворотом тулуба
Вправи з гумовим амортизатором, в. п. — руки вперед:		Гумовий амортизатор закріплюють на висоті до 0,5 м від підлоги
а) ривки двома руками вгору	10 разів	
б) ривки двома руками в сторони	»	
в) ривки двома руками вниз	»	Між серіями виконують вправи для відновлення нормального дихання
г) ривки двома руками ліворуч	»	
д) ривки двома руками праворуч	»	
Присідання зі штангою	2 серії по 10 разів	Штанга вагою 0,5 від максимальної, яку може підняти спортсмен
Повороти зі штангою або партнером на плечах	»	При виконанні поворотів ступні од підлоги не відривати
Підтягування на перекладині	3 серії по 10 разів	Між серіями виконують вправи на відновлення нормального дихання

шують поступово з таким розрахунком, щоб виконувати вправи з повним навантаженням через шість місяців після початку регулярних занять.

Поступове збільшення навантаження з метою втягування в тренування — складний процес. У ньому не можна припускати поспіху, щоб не перетренуватися. В цей період варто раз на два тижні звертатися до лікаря для перевірки свого стану здоров'я. З часом, коли організм звикне до фізичних навантажень, профілактичні обстеження можна робити раз на місяць, а то й на два місяці.

Наявність добре розвиненої швидкості, спритності, сили ще не означає наявності так само добре розвиненої витривалості. Відсутність витривалості у самбіста відчувається насамперед в утрудненні дихання під час гострих і темпераментних поєдинків. Це призводить до кисневого голодування, що прискорює втому, заважає вести зустріч на потрібному рівні, неминуче призведе до програшу.

Запропоновані вправи (табл. 3) включають до тренування залежно від пори року, специфіки трудової діяльності чи навчання.

У запропонованому вище плані занять на тиждень розвиткові витривалості присвячується один з уроків, відведених для ЗФП (так далі ми будемо називати загальну фізичну підготовку).

Таблиця 3

Вправи для розвитку витривалості

Вправи	Дозування	Методичні вказівки
Біг по пересіченій місцевості	1000 м	Один раз на два тижні
	3000 м	Один раз на місяць
Їзда на велосипеді	10—15 км	Один раз на місяць
Плавання (влітку)	1500 м	Чергують з бігом на 1000 м, раз на два тижні
Ходьба спортивна	3000 м	Один раз на місяць, чергують з бігом на 3000 м
Змішане пересування — ходьба, біг, стрибки, подолання перешкод	5000 м	Один раз на два місяці

Дуже важливими якостями для самбіста є спритність і координація рухів. Розвивати, вдосконалювати їх треба на кожному тренувальному занятті. Засобами для виховання цих важливих якостей можуть бути вправи для загального розвитку, які готують організм спортсмена до основного навантаження. Це насамперед імітаційні вправи, ігри — спортивні за спрощеними правилами (ручний м'яч, баскетбол, регбі, бій «півнів»), рухливі, з набивними м'ячами, естафети тощо.

Виконуючи вправи, стежте за тим, щоб м'язи не були надміру напруженими: це стомлює організм, робить рухи неекономними. Напружують тільки ті м'язи, які беруть участь у виконанні вправи. Після вправ, пов'язаних з напруженням, виконують вправи на розслаблення. Наприклад, вправи на відновлення нормального дихання: 1 — руки вгору — вдих; 2— руки вниз — видих; струшування кінцівками в стойці, сидячи, лежачи; повільна ходьба та ін.

Вивчені прийоми лише тоді стають справді ефективні, коли їх проводять швидко, майже блискавично. Буває, що борець не встигає виконати на змаганнях прийом у відповідь на атаку не тому, що не знає його чи не володіє ним, а лише тому, що суперник швидко проводить свій атакуючий прийом чи комбінацію.

Таблиця 4

Вправи для розвитку швидкості

Вправи	Дозування	Методичні вказівки
Біг	3 серії по 20—30 м	Перед початком вправи якнайбільше розслабити м'язи, що беруть участь у роботі
Біг по сходах	5 серій по 8—10 м	Потім за сигналом виконати вправу якнайшвидше
Плавання	2—3 старти на 25 м	Закінчують вправу в повільному темпі до відновлення нормального дихання
Відбивання ручного м'яча у «воротах»	10 серій по 10 кидків	

Вправи для розвитку швидкості краще виконувати наприкінці розминки або вранці одразу після зарядки. Вони нескладні (табл. 4).

Отже, ви вступаєте в хвилюючий світ спорту. Тому на завершення цього розділу дамо кілька конкретних порад:

починайте свій день з ранкових гімнастичних вправ (зарядки), зробіть це корисною звичкою в поєднанні з загартовуючими водними процедурами;

вчіться керувати своїми емоціями і вчинками, не допускайте порушень режиму дня. Це допоможе повірити у свої сили, загартувати волю, виховати ініціативу і наполегливість;

спортивний талант розвивається тільки у великому труді;

в перший рік навчання більше трьох разів на тиждень не вивчайте техніки й тактики прийомів самбо, два дні відводьте заняттям із ЗФП й два дні відпочивайте.

ЧИ НЕБЕЗПЕЧНІ ЗАНЯТТЯ САМБО?

За статистикою кількість травм у самбо порівняно з іншими видами спорту незначна.

Однак нехтувати засобами, які допомагають запобіганню травм на заняттях, не слід. Самбістові необхідно знати й додержувати таких правил:

бути дисциплінованим, неухильно виконувати вказівки тренера чи інструктора, знати правила змагань з боротьби самбо;

обов'язково виконувати гігієнічні вимоги — додержувати чистоти одягу, тіла, приміщення, вивчати основи медичного контролю;

не порушувати намічений розпорядок дня, режим харчування, праці, навчання, відпочинку й тренування;

користуватися тільки справним спортивним інвентарем.

З цими правилами новачків знайомить тренер чи інструктор на перших заняттях.

Перед кожним тренуванням черговий разом з тренером ретельно перевіряє справність інвентаря, килима. Килим має бути добре збитий, з рівною поверхнею,

яку забезпечує добре натягнута покришка. Відстань між ним і стінами має становити не менше трьох метрів. На кожних двох спортсменів має припадати 4 м² килима.

Одяг самбіста повинен бути добре припасований, без жорстких виступів, відповідати розмірам тіла.

У приміщенні для занять завжди підтримують постійну температуру (16—18°), не допускають перегріву й переохолодження, забезпечують постійне надходження свіжого повітря. Вологість понад 70% і різкі температурні коливання повітря спричиняють передчасну втому, що знижує увагу спортсменів і часом призводить до травм.

Певні вимоги ставлять також до освітлення. Воно має бути не дуже яскраве (послаблює увагу) і не дуже тьмяне (спершу підвищує увагу, відтак стомлює й понижує).

Громадські тренери та інструктори приділяють багато уваги правильній організації занять. В одному залі навчається лише одна група. Якщо кількість спортсменів перевищує норму (16), відведену на одного тренера, до занять залучають ще кількох громадських інструкторів. Комплектують групи так, щоб усі початківці мали приблизно однаковий фізичний розвиток, а юнацькі групи об'єднували спортсменів одного віку. В окремих випадках до тренувань з дорослими можна залучати юнаків старшого віку, якщо вони мають добрий фізичний розвиток і дозвіл лікаря. Це ж стосується також допуску самбістів до змагань.

Починаючи заняття, завжди додержуйте корисного педагогічного правила розподілу й послідовності вивчення матеріалу: від простого до складного, од відомого до невідомого.

В початковому періоді навчання опановують прийоми страхування й самострахування на місці при падінні на бік, спину й груди. Потім усе вивчають у русі. Для вдосконалення способів самострахування застосовують спеціально виготовлену жердину завдовжки 3 м. Вона може бути дерев'яною, металевою, фібергласовою, але такою, щоб не зламалася під час виконання вправ і не мала гострих граней.

Навчившись правильно орієнтуватися в просторі, самбісти легко й без болю приземлюються після виконання кидка.

На кожному тренуванні перш ніж приступити до безпосереднього вивчення техніки протягом 25—30 хв виконують комплекс вправ для загального розвитку: ходьба звичайна й спортивна, біг, стрибки, перекиди вперед і назад, вправи для м'язів шиї, рук, тулуба й ніг у русі й на місці, звертаючи особливу увагу на ті, що розвивають гнучкість і виконуються в повільному темпі. Потім виконують спеціальні вправи. Для розвитку м'язів шиї: з вихідного положення стоячи на колінах, упор головою й руками в килим виконати «накати» вперед, назад, ліворуч і праворуч, колові рухи в обидві сторони. Поступово м'язи шиї зміцнюватимуться й ви виконуватимете вправу без допомоги рук, стоячи на ногах. Після цього комплекс вправ з гумовим амортизатором.

При навчанні техніки самбо в парах привчайте спортсменів здійснювати кидки тільки в заданому напрямку, щоб попередити можливі зіткнення. Найкраще виконувати кидки від центру на край килима, стежачи за тим, щоб спортсмен не випав за його межі. Дуже важливо, щоб борці тренувалися на місцях, визначених для кожної пари, бо інакше можливі зіткнення. Самбіст після падіння повинен швидко підвестися. Не рекомендують на одному килимі одночасно навчати прийомам в стійці й у положенні лежачи. Проведення прийому із слабим партнером може також спричинити травму.

Велику роль у профілактиці травм відіграє спільна робота громадського тренера чи інструктора з лікарем. Медичне обстеження перед вступом до секції і систематичні медичні огляди протягом навчання й тренування дають змогу правильно дозувати навантаження з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів, що поліпшує якість навчально-тренувального процесу, запобігає перевтомі.

Спортсмен, що переніс хворобу чи травму, розпочинає тренування тільки з дозволу лікаря. Визначення індивідуального навантаження в таких випадках обов'язкове.

Якщо ж спіткає така травма, як перелом кістки, вивих чи струс мозку, негайно зверніться до лікаря. Бажано викликати лікаря до потерпілого. Коли ж такої можливості нема, то потерпілого транспортують до найближчого медичного пункту на носилках, забезпечуючи м'якість і плавність його перенесення.

Часто до травм призводить форсоване регулювання ваги. Порушення водно-сольового балансу, пов'язане з недостатнім харчуванням, спричиняє зниження працездатності, швидку втому, розладнання ритму й координації рухів, зниження силових і швидкісних якостей борця. В такому стані спортсмен погано контролює свої дії в тренувальних і змагальних поєдинках, що й спричиняє травми.

Вважають, що тренувальна вага борця має бути на 1,5—3 кг вища за норму залежно від вагової категорії. Її дуже легко позбутися перед змаганнями внаслідок незначного обмеження в прийомі рідини — супу, борщу, чаю, молока тощо. Роблять це не за один раз, а протягом 8—10 днів. Водночас треба пам'ятати, що в юнацькому віці (до 19 років) регулювати вагу взагалі не дозволяється.

Отже, навчально-тренувальна й виховна робота в секції матиме безумовний успіх при суворому додержанні правил і рекомендацій, викладених вище.

Таким чином, ви могли пересвідчитися, що небезпечність занять самбо не має підстав. Навпаки, регулярні тренування сприяють гармонійному фізичному розвиткові людини, виховують необхідні моральні та вольові якості — чесність, патріотизм, впевненість, наполегливість, спритність і ініціативу.

МІСЦЕ ДЛЯ ЗАНЯТЬ

Для досягнення високих спортивних результатів і успіхів на змаганнях боротьбою самбо займаються цілорічно.

Влітку заняття краще проводити надворі. Для цього обирають, як правило, рівну галявину в затінку дерев і відповідно обладнують її.

На рівному місці викопують яму розміром 10×10 м і глибиною 50 см. Її стіни зміцнюють аж до рівня землі дошками, верх яких обтягують повстю чи гумовим шлангом. Дно ями засипають галькою, зверху кладуть стружку та застилають її брезентом, на який насипають шар тирси (в центрі він має бути трохи вищий). Стружку і тирсу старанно трамбують, потім на них натягують брезент, а вже на нього — спеціальну покришку.

Для збереження килима від сонця й дощу споруджують легкий навіс на стовпах, а навколо ями викопують стічні канавки для відведення дощових вод. Можна також спорудити лавки для глядачів і відпочинку самбістів, але не ближче ніж за 3 м від килима.

Для зимових занять використовують зручне для цього приміщення. Ним може бути спортивний зал школи чи сільського клубу або простора кімната в тому ж таки клубі. Якщо нема спеціального борцівського килима, можна скористатися гімнастичними матами: розстелити їх щільно, без зазорів один до одного і вкрити брезентом. Або можна виготовити килим самостійно. Його розмір звичайно залежить від приміщення, але у всіх випадках він повинен бути не менше ніж 6×6 м. На підлогу розстилають брезент і встановлюють дерев'яний ящик вказаних розмірів з висотою стінок не менше 15 см. Верхні краї ящика оббивають повстю чи гумовим шлангом. Перший шар — 10 см — крупна стружка, на яку натягують брезент. Другий шар — добре утрамбована тирса, на яку також натягують брезент. Потім все застилають повстю, на яку натягують покришку. Килим можна обкласти мішками з соломою для запобігання ударів об підлогу.

Для занять самбо бажано також мати гімнастичну стінку, підвісний канат, штангу, гирі, а також жердину для вивчення самострахування. Все додаткове обладнання розміщують не ближче ніж за 3 м від килима.

Костюм самбіста складається з куртки з пасками (синім і червоним), трусів і черевиків. Куртку можна замінити гімнастеркою чи іншою сорочкою з цупкої тканини, а паски виготовити з будь-якої тканини (для міцності їх бажано прострочити кілька разів). Черевики для занять самбо не повинні мати каблуків, рантів та інших твердих виступів. Якщо таких черевиків немає, можна скористатися звичайними шкіряними тапочками (типу чешки).

ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА
(для всіх груп)

Стройові вправи

Загальні поняття про стрій та команди: шеренга, ряд, колона, фронт, фланг, дистанція, інтервал.

Попередні та виконавчі частини команд: основна стойка. Рапорт. Привітання.

Дії в строю, на місці і в русі: шикування, вирівнювання строю, рахунок в строю, повороти та напівповороти, роз'єднання та з'єднання строю, зміна напрямку руху, перешиковування у строю, на місці й у русі.

Стройовий на похідний крок. Визначення кроку на місці. Перехід з кроку на біг та з бігу на крок. Зупинка під час руху кроком та бігом. Зміна швидкості руху.

Вправи для загального розвитку

Вправи без предметів з вихідного положення стоячи: піднімання та опускання прямих рук уперед, вгору, назад, в сторони; те ж саме зігнутими руками в різному темпі. Колові рухи в передній та бічній площині, те ж саме в положенні стоячи на колінах, сидячи на підлозі, на лаві.

З вихідного положення — основна стойка: рухи правою та лівою ногою вперед, назад, вбік; те ж саме ногою, що зігнута в коліні; випади правою, лівою ногою вперед, ліворуч і праворуч; те ж саме з пружиністими рухами ніг та з різними рухами рук; стрибки на місці й з просуванням вперед на двох чи на одній нозі; підскоки навприсядки та в присіді; ходьба в різному темпі з високим підніманням ніг.

З різних вихідних положень ніг та рук: головою — нахили вперед та назад, колові рухи; тулубом — колові рухи вправо та вліво.

З положення лежачи на спині — перехід в положення сидячи з різними положеннями й рухами рук (ноги закріплені); перехід в упор лежачи, боком та в різні положення упору в присіді.

Лежачи на підлозі обличчям вниз — прогинання тулуба з рухами рук і ніг; те ж саме — перехід в положення «міст» за допомогою рухів руками.

Вправи з одним партнером та групові.

Ходьба в різному темпі з різними вихідними положеннями й рухами рук: ходьба на носках, схресним кроком, назад, з високим підніманням прямих ніг, стегон, з випадами, в напівприсіді та присіді.

Біг: на місці, з просуванням уперед, зі зміною напрямку, на носках, з різним положенням рук, із зміною темпу. Ігри та ігрові вправи з елементами бігу.

Вправи з предметами

В п р а в и з г і м н а с т и ч н о ю п а л и ц е ю: махові та колові рухи (тримаючи палицю двома руками), перенесення ніг через палицю, стрибки через палицю; вправи з партнером у протидії.

В п р а в и з н а б и в н и м м'я ч е м (вагою 2—4 кг): різні вправи для рук, тримаючи м'яч однією й двома руками; кидки м'яча вгору та ловля його в різних вихідних положеннях; перекидання м'яча партнерові на місці та в русі; кидки двома руками назад на відстань, кидки м'яча на відстань однією рукою, те ж саме з різних вихідних положень (стоячи на колінах, стоячи і лежачи); лежачи на спині м'яч тримати ногами, рухи ногами, кидки м'яча ногами; різні ігри та естафети з набивними м'ячами та м'ячами з піском.

В п р а в и з г а н т е л я м и (вагою 1—2 кг): махові й колові рухи руками стоячи на колінах, сидячи, лежачи на спині, поєднання рухів руками й тулубом; вправи для кистей рук, поєднання рухів руками з різними рухами та положеннями тулуба.

В п р а в и з і ш т а н г о ю (вагою від 50 до 90% ваги спортсмена): штанга на плечах — повороти тулуба в сторони, присідання, випади вперед та в сторони, ходьба в різному темпі, нахили тулуба вперед та в сторони, підскоки, підтягування штанги до рівня плечей, виривання, ривки на прямих руках; вижимання штанги лежачи на спині.

А к р о б а т и ч н і в п р а в и: перекиди вперед, назад з положень — стоячи, упор, присівши, сід на підлозі; перекати вперед, назад та в сторони з положень — лежачи на спині, сід, упор присівши; серія перекатів та перекидів вперед і назад з опором на двох руках, стойки на лопатках, на плечах; те саме з рухами ніг;

стойка на руках біля стіни та з допомогою партнера; міст з положення лежачи на спині та з перекату; різні способи вставання з мосту; півшпагат та шпагат; підйом розгином з положення сидячи; з перекатом на спину; перекидом назад виконати стойку на голові, на руках.

Примітка. Виконання акробатичних вправ повинно бути забезпечене чітким страхуванням викладача та партнерів, а також необхідними акробатичними матами.

Вправи з короткою скакалкою: стрибки через скакалку стоячи на місці — на двох ногах на одній нозі (змінюючи темп); стрибки в навприсід та в присіді, стрибки з подвійним обертанням скакалки; ходьба та біг з скакалкою з поступовим збільшенням темпу рухів; естафети з скакалкою.

Вправи з довгою скакалкою: пробігання під скакалкою, яка обертається; стрибки на одній та двох ногах з різними положеннями та рухами рук і ніг.

Вправи на снарядах

Гімнастична стінка. Вихідне положення — вис спиною до стінки: піднімання зігнутих та прямих ніг, розведення та зведення ніг, колові рухи ногами, розкачування в сторони, підтягування. Вис обличчям до стіни: прогинання, бокові розкачування ніг, пересування по перекладинах на руках. Вис з набивним м'ячем в ногах, піднімання прямих ніг. Стоячи біля стінки (відстань різна), нахили вперед, назад, в сторони; сидячи обличчям до стінки, закріпивши ноги за перекладину,— нахили тулуба вперед, назад, в сторони; стоячи однією ногою на підлозі, а другою, зачепившись за перекладину, виконувати різні рухи тулубом та руками.

Перекладина: виси прості та змішані, розмахування, підтягування, переходи різними способами з вису в упор, зіскоки прості вперед, назад.

Бруси паралельні: упори, згинання рук в упорі, махи на руках в упорі; стойка на плечах з різних вихідних положень; розмахування в упорі на руках, те ж саме з розведенням та зведенням ніг на кінцевих моментах маху; те саме із згинанням та випрямленням рук на кінцевих моментах маху; з розмахування в упорі, зіскок махом назад з прогином спини; махом вперед — зіскок кутом.

Кільця: розмахування у висі; підйом в упор; підтягування у висі; перевороти у висі.

Опорні стрибки: через козла — ноги нарізно, зігнувши ноги, боком; стрибок на козла та зіскок прогнувшись; зіскок з різними рухами рук, ніг та з поворотами, опорні стрибки через коня в довжину.

Канат та жердина: підйом за допомогою рук і ніг, за допомогою рук.

Колода, гімнастична лава: вправи на рівновагу — стоячи на місці, повороти на одній та двох ногах; повороти в русі з різними положеннями та рухами рук; ходьба — вперед, назад, боком, з подоланням невеликих перешкод; розходження з партнером, підскоки стоячи на місці й у русі, різні зіскоки з колоди.

Вправи з інших видів спорту

Легкоатлетичні вправи: біг з низького й високого старту, пробігання в повну силу відрізків 30, 50, 60 та 100 м; біг швидкісний по віражу бігової доріжки, біг зі зміною швидкості та частоти кроків; змішане пересування на місцевості тривалістю до 1 години; кроси 3—5 км; подолання на місцевості кроком та бігом крутих підйомів та спусків. Стрибки в довжину та висоту з місця та з розбігу; потрійний стрибок з місця та з розбігу. Метання диска, списа, гранати, штовхання ядра (полегшеного та нормальної ваги).

Виконання норм комплексу ГПО (за програмою).

СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

(для всіх груп)

Старти, прискорення ривки. Біг наввипередки (15—20 м) з грузом (гантелі, гирі, чучело, набивний м'яч).

Стрибки у висоту та довжину з місця та з розбігу. Акробатичні та гімнастичні стрибки. Рухливі та спортивні ігри, естафети. Учбові та тренувальні бої у швидкому темпі та з партнером, в якого менша вага.

Вправи для розвитку спритності: вправи з одночасними різнохарактерними рухами рук, ніг, голо-

ви та тулуба; акробатичні вправи, спортивні й рухливі ігри, комбіновані естафети; вправи на гімнастичних приладах, стрибки у довжину та висоту з місця та з розбігу, стрибки у воду, стрибки на батуті; вправи з предметами (набивним м'ячем, скакалкою, булавами, палицею); жонглювання гирями, набивними м'ячами, підйоми та спуски з гір на лижах, учбові та тренувальні бої з використанням різних ситуацій.

Вправи для розвитку гнучкості: махові рухи руками, колові рухи в плечових та ліктьових суглобах; колові рухи кулаками; махові рухи ногами (стоячи, сидячи, лежачи), згинання, розгинання, випади; напівшпагати; нахили вперед, у сторони, міст; вправи на гімнастичній лаві, стінці; вправи з партнером.

Вправи для розвитку сили окремих м'язових груп (рук, ніг, тулуба, шиї), виконувані на місці та в русі, без предметів та з різними предметами (набивними м'ячами, булавами, на гімнастичних снарядах; з гантелями, гирями, штангою, еспандерами). Силові акробатичні вправи; вправи на подолання опору партнера, учбові та тренувальні бої з партнерами, в яких вага більша.

Вправи для розвитку витривалості: біг, кроси, вправи зі скакалкою; ходьба на лижах; біг на ковзанах; плавання, веслування; спортивні ігри; бої з кількома партнерами підряд.

Вправи на розслаблення: піднімання та опускання плечей з вільним погойдуванням рук; з положення — руки в сторони чи вгору — вільне опускання та погойдування розслабленими руками; розмахування розслабленими руками з поворотом тулуба; з основної стойки — руки вгору — розслабленням м'язів рук, тулуба та ніг, прийняти положення — присід, зігнувшись. Довільне розслаблення м'язів в положенні — лежачи на спині, струшування довільно розслаблених рук, ніг; лежачи на спині, за допомогою партнера, використання прийомів масажу та самомасажу.

ТЕХНІКА САМБО

Технічний арсенал самозахисту дуже великий. На думку спеціалістів, самбо налічує понад 1000 прийомів нападу й захисту. Та якщо спробувати врахувати різноманітні варіанти їхнього виконання й застосування на змаганнях, то це число стане набагато більшим. Крім того, в руховому відношенні прийоми самбо — складна за координацією система дій і рухів, застосування якої утруднюють збиваючі фактори, що постійно мають місце на килимі. Головний з них — це опір суперника, внаслідок чого спортсмен втрачає рівновагу, потрапляє в нестійке положення.

Знаючи це, ви зрозумієте, що вимоги до підготовки кваліфікованого самбіста дуже високі. Враховуючи складність завдання, що стоїть перед вами, й суворо додержуючи головного педагогічного правила — вивчати складні прийоми тільки після всебічного засвоєння простих, ми й приступаємо до ознайомлення з прийомами самострахування при падіннях. Від правильного виконання цих прийомів залежить ваше подальше спортивне вдосконалення.

ОСНОВНІ СПОСОБИ САМОСТРАХУВАННЯ

Кидки — один з основних засобів досягнення переваги над суперником. Вони постійно пов'язані з падінням самбіста і на тренуваннях, і на змаганнях. Безпечність польоту й приземлення борця — важливий фактор в навчально-тренувальному процесі, особливо для запобігання травм.

Здебільшого спортсмени падають на бік і на спину. Опанування прийомів самострахування при падінні починають після вивчення положення, в якому опиниться самбіст після кидка.

Кінцеве положення при падінні на бік приймають з додержанням таких вимог: голова підведена, ліва рука вгорі, права — на килимі долонею вниз; ліва нога попереду правої на стопі, права лежить зовнішньою частиною на килимі. При перекаті на інший бік положення рук і ніг відповідно змінюються. Виконуйте перекат спочатку в повільному темпі, потім швидше.

Далі вправу ускладнюють: виконують падіння з вихідного положення в присіді. Основна вимога до техніки приземлення падаючого самбіста — м'якість, що гарантує безпеку борця. Тому, падаючи, намагайтесь торкнутись килима поверхнями рук, ніг і тулуба послідовно.

При цьому поштовх, який відчуває тіло спортсмена в момент приземлення, більшою мірою припадає на поверхню рук, особливо долоней і ступнів ніг. Однак не треба сильно бити долонями по килиму.

Добре засвоївши падіння на бік з присіду, ускладнюйте його далі, виконуючи спочатку з вихідного положення в півприсіді, а потім зі стойки.

Під час тренування й на змаганнях спортсмен часто падає через перешкоду, створену виставленою з цією метою частиною тіла (ногою) чи всім тілом суперника.

Щоб звикнути до подібних падінь, виконуйте самострахування під час падіння через партнера, тренувальну жердину тощо.

Самострахування під час падіння на бік через партнера. Станьте спиною до партнера, який стоїть на колінах, спираючись руками на килим, захопіть одяг на його плечі правою рукою, ліву тримайте перед собою долонею вниз. Відштовхнувшись ногами, виконайте падіння на лівий бік. Для вивчення самострахування під час падіння на правий бік вправу виконують з лівого боку партнера, відповідно змінюючи положення рук і ніг.

Самострахування під час падіння на бік через тренувальну жердину. Станьте правим боком до жердини, нижній кінець якої спирається на килим, а верхній тримає партнер. Кут між поверхнею килима й жердиною становить приблизно 45°. Міцно захопіть правою рукою жердину, ліву руку перед собою долонею вниз. Піднімаючи праву ногу й відштовхуючись лівою, падайте через жердину, розвертаючись і набуваючи в польоті кінцевого положення, як при падінні через партнера на лівий бік. Падіння на правий бік виконують з в. п.[1] стоячи до жердини лівим боком, положення рук і ніг відповідно змінюють.

Опанувавши прийоми самострахування під час падіння на бік, ви можете приступити до ознайомлення й вивчення складнішої вправи.

Самострахування під час падіння на бік через руку партнера. В умовах змагального поєдинку самбіст не тільки падає через перешкоду, яку навмисне створює суперник, але й відчуває при цьому його активну дію, що скеровує політ у необхідному напрямку. Падіння на бік через руку партнера є найбільш близьким за характером руху до падіння, що зустрічається при боротьбі на змаганнях.

[1] В. п.— тут і далі вихідне положення.

Станьте праворуч від партнера, виконайте обопільний захват правими руками, ліві попереду. Відштовхнувшись напівзігнутими ногами од килима, підстрибніть, намагаючись виконати перекид уперед. У момент, коли ви перебуваєте в безопорному положенні, партнер сильно й швидко підтягує праву руку вгору — до себе. Перевернувшись у повітрі, ви падаєте на лівий бік. Падіння на правий бік вивчають з обопільного захвату лівими руками. Вправу виконують попервах на місці, у русі.

Кінцеве положення під час падіння на спину. Лягти на спину, підняти ноги, зігнуті в колінах, голову підвести, руки лежать вздовж тулуба долонями до килима (рис. 1). Для цього положення характерна «кругла» спина з напруженими м'язами тулуба.



Рис. 1.

Страхування під час падіння на спину з положення присіду—перекат. Відхилившись назад, виконати перекат і набути кінцевого положення.

Самострахування під час падіння на спину з положення напівприсіду. Відштовхнувшись ногами, виконайте падіння на спину. Руки торкаються килима долонями трохи раніше спини, пом'якшуючи падіння.

Самострахування під час падіння на спину з вихідного положення, стоячи на прямих ногах. Це значно складніша вправа порівняно з вивченими раніше. При неправильному її виконанні спортсмен відчуває сильний поштовх. Щоб уникнути його, додержуйте правила, яке передбачає наявність амортизуючого моменту, створюваного правильною постановкою рук. Борець у повітрі розташовує їх так, щоб торкання килима руками здійснювалося не тільки раніше тулуба, але й з послідовною передачею навантаження з пальців рук на долоні, з долоней на передпліччя, потім на плечі й тулуб.

Ця послідовність майже умовна, бо в цілому падіння відбувається в частки секунди. Однак, якщо правильно виконану вправу зняти на кіноплівку, а потім відтворити



Рис. 2.



Рис. 3.



Рис. 4.



Рис. 5.



Рис. 6.



Рис. 7.

дії в уповільненому темпі, то можна простежити почережні дії спортсмена, що гарантують йому безпечне для здоров'я приземлення. Цю вправу ускладнюють стрибком угору, але спочатку виконайте її 10—16 разів без стрибка, за рахунок втрати рівноваги, немов сідаючи на стілець. Потім те ж саме за допомогою жердини ззаду (падіння на спину через жердину).

Прийоми самострахування доповнюють: 1) перекиди через голову в групуванні (рис. 2) вперед і назад, головою не торкатися килима; 2) перекиди зі стрибка (рис. 3); 3) «гойдалочка» (рис. 4); 4) падіння вперед і назад (рис. 5 а, б); 5) перекид через плече (рис. 6, 7), ліве і праве. Після вивчення кінцевих положень самбіст їх виконує у повільному темпі. Швидко виконувати прийоми самострахування можна лише після засвоєння кожного прийому.

СТОЙКИ, ДИСТАНЦІЇ ПЕРЕСУВАННЯ, ЗАХВАТИ

Залежно від манери ведення боротьби, від тактичних ситуацій, що виникають у ході поєдинку, самбісти застосовують відповідні стойки та додержують певних дистанцій. У самбо розрізняють такі види стойок: фронтальну, правобічну, лівобічну. Дистанції: поза захватом, дальня, середня, ближня, впритул.

Боротьбу, як правило, ведуть по всій площі килима. Нападаючи чи захищаючись, самбісти постійно пересуваються в різних напрямках. Опанування прийомів починають з вивчення техніки пересування.

Відомо, що технічні прийоми та комбінації, які застосовують у поєдинку, досягають мети лише в разі, коли суперник перебуває в безопорному положенні. Воно створює найкращі умови для виконання атакуючих дій. Стійкість самбіста залежить від величини площі опори, яку визначають відстанню між його ступнями. Тому пересуватись по килиму треба так, щоб площа опори при цьому не зменшувалася чи, в разі необхідності, зменшувалася мало й на короткий час. Для цього засвоюють такі правила пересування: рух починає нога, що стоїть ближче до напрямку виконання прийому; друга нога відновлює попередню відстань між ногами, не змінюючи при цьому площі опори; пересування виконують на трохи зігнутих ногах.

Захватам у самбо належить вирішальна роль для досягнення перемоги в поєдинку. Залежно від бойової стойки та технічного арсеналу самбіста застосовують різні види захватів. На змаганнях борець застосовує такі з них, які найефективніше сприяють виконанню обраних прийомів і комбінацій. Досвідчені спортсмени, що досконало володіють багатьма прийомами, застосовують один — універсальний — захват, що скорочує час атаки і зменшує можливості суперника чинити опір.

На змаганнях часто відбуваються поєдинки, в яких суперники, застосовуючи одні й ті ж самі прийоми чи комбінації, користуються при цьому однаковим захватом. У подібних ситуаціях перевагу здобуває той борець, який швидше виконає захват і примусить суперника прийняти положення, вигідне для здійснення атакуючої комбінації.

Захвати, які застосовують у самбо — за одяг, голову, тулуб, руки й ноги,— можна поділити на двосторонні й односторонні. В перших одяг чи окремі частини тіла суперника захоплюють двома руками з обох сторін. Вони найбільш практичні, з їхньою допомогою можна вдаватися до найрізноманітніших прийомів і комбінацій. Інші виконують обома руками з одного боку одягу. Вони більш обмежені в застосуванні. Всі захвати поділяють на: попередні, атакуючі, захисні й контратакуючі. Наше завдання — познайомитися з найхарактернішими з них, вивчити їх і закріпити техніку виконання.

В боротьбі самбо захвати мають бути міцні, швидкі й точні у застосуванні. Для цього спортсмени систематично тренуються й удосконалюють техніку, а для розвитку сили захвату регулярно виконують спеціальні вправи: згинання й розгинання рук в упорі лежачи на пальцях (5—8 серій по 6—10 разів); згинання й розгинання рук в упорі лежачи на кистях (5 серій по 10—20 разів); стискування тенісного м'яча (5 серій по 30 с для кожної руки). Виконувати вправи краще по черзі: першу серію першої вправи, відпочинок, потім першу серію другої вправи і т. д. Після виконання спеціальних вправ можна приступати до вивчення, а потім до закріплення й удосконалення захватів. Усі вони описані в правосторонній атакуючій стойці, тобто для спортсмена правші. Лівші краще виконувати їх на сильнішу руку, відповідно змінюючи стойку й усі рухи. Самбіст повинен добре виконувати захвати в правобічній та лівобічній стойках. Вихідне положення в усіх випадках — бойова стойка один проти одного.

Двосторонні захвати:

1. Захват лівою рукою за рукав куртки під правим ліктем, правою — за вилогу на грудях.
2. Захват лівою рукою під правим ліктем, правою — паска позаду.
3. Захват лівою рукою під правим ліктем, правою — паска попереду.
4. Захват лівою рукою під правим ліктем, правою — коміра.
5. Захват під різнойменними ліктями.
6. Захват однойменних вилог на грудях.
7. Захват різнойменних вилог на грудях.

Односторонні захвати:

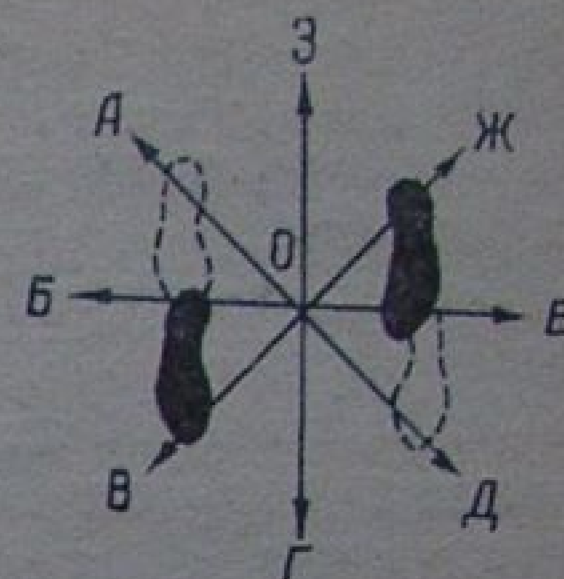


Рис. 8.

8. Захват лівою рукою під правим ліктем, правою — однойменної вилоги на грудях.
9. Захват лівою рукою під правим ліктем, правою — паска зверху справа.
10. Захват обома руками під правим ліктем.
11. Захват лівою рукою під правим ліктем, правою — однойменної руки зверху.
12. Захват лівою рукою однойменної вилоги на грудях, правою — паска збоку зліва. Кожний спосіб захвату слід повторити 10—15 разів.

Для перевірки міцності захвату партнер намагається зусиллям м'язів звільнитися від нього. Добре засвоєні захвати виконують швидко. Щоб навчитись цього, партнер ухиляється назад чи вбік. Вправу виконують за сигналом тренера.

Ще раз нагадуємо: захват стає міцним не тільки внаслідок його систематичного тренування, а й регулярного виконання наведених вище спеціальних вправ. Вони якнайкраще зміцнюють пальці й кисті рук, що й потрібно самбістові.

У боротьбі самбо заборонено здійснювати захвати за пальці рук і ніг, одягу нижче паска; захвати за рукав зсередини; захвати на удушення суперника; захвати, при виконанні яких закривають рот і ніс суперника.

Для зручності вивчення техніки прийомів напрямок руху визначатимемо відносно борця, якого атакують. Техніку прийомів подано в правому нападаючому положенні.

При вивченні прийомів ліворуч положення рук і ніг відповідно змінюють. На рис. 8 зображено стопи самбіста що захищається. В якому напрямку слід докласти зусилля, щоб кинути його на спину? Стрілками позначено основні напрямки дій, які застосовують у боротьбі: ОГ — передній, ОЗ — задній, ОБ — правий, ОЕ — лівий, ОВ — правий передній, ОД — лівий передній, ОЖ — лівий задній, ОА — правий задній.

Основні групи для новачків та борців III спортивного розряду.

Задня підніжка. Її застосовують у самбо досить часто.

Підвідні вправи: ривки руками, що виконуються з гумовим джгутом із положення обличчям до напрямку руху; пересування з нахилом тулуба вперед після виконання довгого кроку ногою (правою чи лівою); імітація прийому з уявним суперником.

Захвати: за рукав і вилоги (однойменну та різнойменну); за рукав і комір; за рукав і пасок; за ногу навхрест; за ногу ззовні; за пасок; за руку та однойменну ногу; за ногу та шию; за ногу двома руками; за тулуб; за тулуб збоку, руки навперехрест.

Сприятливі умови для проведення атаки: суперник, відступаючи, тягне на себе.

Тактична підготовка.

1. Енергійним поштовхом назад — праворуч вивести суперника з рівноваги на п'яти, більше — на праву.

2. Суперник не відступає, навпаки — йде вперед або ж застосовує тактику очікування. В таких випадках можна вдатися до сковування, тобто різко обмежити суперника у виконанні рухів, особливо назад. Намагаючись звільнитися від скутості, суперник спрямовує більшу частину зусиль назад. У тому ж напрямі проводять швидку атаку.

3. Спосіб загрози. Вдаючись до нього, атакуючий викликає в суперника захисну реакцію — той переставляє ногу, що й створює вигідний момент для атаки. Для загрози можна скористатися ривком уперед — ліворуч, імітуючи спробу атакувати кидком уперед. Захищаючись, суперник відступає й тягне атакуючого на себе. Зробивши невеликий крок лівою зігнутою ногою до суперника, атакуючий водночас виконує сильний поштовх назад — праворуч — вниз, акцентуючи зусилля на праву ногу суперника (рис. 9). Одночасно з поштовхом атакуючий наближає праву ногу до однойменної ноги суперника, переносячи вагу його тіла на його ж праву ногу (рис. 10). Продовжуючи поштовх, атакуючий переносить свою праву ногу за однойменну ногу суперника на рівні колінного згину. З постановкою своєї атакуючої ноги на



Рис. 9.



Рис. 10.



Рис. 11.

килим нахиляє тулуб у бік кидка (рис. 11). Спрямовуючи зусилля вниз і відштовхуючись лівою ногою, атакуючий сприяє остаточній втраті суперником стійкості. Активне продовження поштовху вниз закінчується ефективним падінням суперника (рис. 12). При падінні на бік суперник додержує правил самострахування.

Можливі помилки: спроба атакуючого перенести свою ногу через ногу суперника без кроку до нього; крок до суперника виконують прямою ногою, тому в момент відштовхування нею не досягають бажаного ефекту; атакуючий, поставивши свою ногу за ногу суперника, не нахиляється в бік кидка. Це дає змогу суперникові деякою мірою зберегти рівновагу; виконуючи поштовх назад — праворуч — униз, атакуючий не навантажує праву ногу суперника. Це допомагає останньому, застосувавши захисні дії, перешкодити атаці; в кінцевій фазі кидка не виконують поштовх униз.

Елементи: загроза ривком і поштовх у бік кидка з кроком лівою до суперника й винесенням атакуючої ноги до виведення суперника з рівноваги на п'яти, перенесення атакуючої ноги за ногу суперника з продовженням поштовху й падінням суперника.

Захисти: відставити атаковану ногу; впертися в стегно суперника з боку атакуючої ноги; нахилитись уперед; поштовх; перенести праву ногу через ногу атакуючого.

Контрприйоми: задня підніжка; передня підніжка, підсікання переднє; кидок захватом руки під плече; підхват; обхват; задня підніжка з захватом ноги; кидок захватом однойменної ноги зсередини; виведення з рівноваги ривком; утримання; важіль ліктя захватом руки ногами.

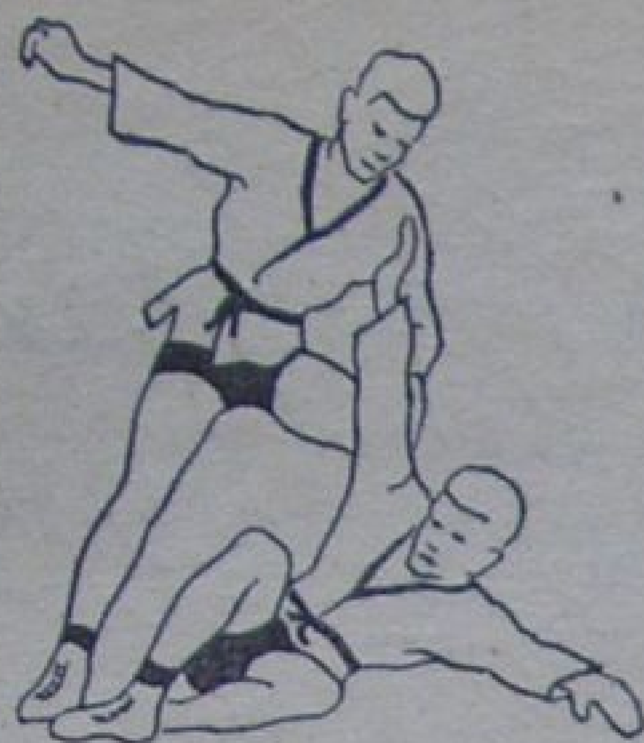


Рис. 12.



Рис. 13.

Варіанти. 1. Замість кроку лівою до суперника виконують стрибок цією ногою з одночасним поштовхом у бік кидка.

2. Перш ніж виконати поштовх, атакуючий здійснює заведення. Відставляючи ліву ногу трохи вбік, він заводить суперника по дузі ліворуч до виведення його з рівноваги на праву п'ятку й виконує поштовх.

3. Кидок з падінням.

4. Задня підніжка з коліна. Тактична підготовка — ривок вперед — ліворуч. Для збереження рівноваги суперник змушений зробити невеликий крок у заданому напрямі, а тулуб подати назад — праворуч. Цим треба скористатися для атаки. Виконавши крок лівою до партнера, атакуючий сильним поштовхом назад — праворуч виводить його з рівноваги на п'яти, особливо на п'ятку правої ноги (рис. 13). Продовжуючи поштовх у тому ж напрямі й униз, атакуючий стає на ліве коліно, праву ногу ставить на стопу в сторону (рис. 14). У такій ситуації партнер вже не може зберегти рівновагу й падає через ногу атакуючого на спину (рис. 15).

5. Задня підніжка на п'ятці.

6. Під виставлену ногу.

7. Без підтягування.

Найгрубіша помилка при виконанні задньої підніжки, незалежно від варіантів,— недостатній поштовх для виведення суперника з рівноваги на п'ятки, внаслідок чого зусилля спрямовуються не назад — праворуч — униз, а вправо. Атакуючий при цьому сідає на ногу суперника, що може призвести до травми.



Рис. 14.



Рис. 15.

Підсікання бокове. За складністю поступається багатьом прийомам. В умовах змагань його застосовують часто й ефективно.

Підвідні вправи: махові рухи ногами (правою, лівою); те ж саме з поворотом на 180°; те ж саме з протилежно спрямованими рухами руками.

Захвати: за рукав і вилоги (однойменну та різнойменну); за рукав і комір; за рукав і пасок спереду (ззаду, збоку), за рукави; за вилоги; за ноги ззовні; за руки знизу.

Тактична підготовка.

1. Загроза зачепленням ізсередини. Суперник відводить атаковану ногу назад і переносить на неї вагу тіла. Його друга нога на якусь мить залишається в безопорному стані чи в положенні з мінімальним навантаженням. Можна виконувати підсікання бокове. Ефект атаки підвищується внаслідок спроби суперника розподілити вагу тіла на обидві ноги в момент, що передує підсіканню.

2. Загроза виведенням з рівноваги поштовхом чи ривком. Атакуючий створює в суперника враження атаки виведенням з рівноваги, а його захисні дії на відновлення рівноваги використовує для справжньої атаки. Цей варіант найефективніший для проведення підсікання бокового.

Ривком ліворуч — уперед атакуючий загрожує суперникові виведенням з рівноваги. Щоб встояти, останній переносить вагу тіла на ліву ногу й для компенсації втрати стійкості переставляє праву вперед. Це використовує атакуючий і виконує ривок праворуч — уперед. Щоб не впасти, суперник переставляє праву ногу на



Рис. 16.



Рис. 17.

килимі ближче до атакуючого. Саме в цей момент останній здійснює підсікання (рис. 16). Його виконують маховим рухом ноги ліворуч — угору підошовною частиною стопи з одночасним ривком руками вниз і розворотом суперника спиною до килима (рис. 17).

Можливі помилки: підсікання виконують із запізненням, коли нога суперника вже стоїть на килимі; атакуючий перебуває далеко від суперника, що може призвести до втрати рівноваги; під час підсікання опорна нога атакуючого випрямлена; відсутнє кінцеве зусилля атакуючого руками вниз, що позначається на чіткості падіння суперника; відсутній ривок, що коригує політ і спричиняє падіння суперника на бік.

Елементи: тактична підготовка — ривок праворуч — уперед і початок основного руху атакуючого ногою; продовження ривка вниз і підсікання.

Захисти: нахилитися вперед, зігнути ногу в коліні та перенести її через атакуючу ногу суперника, переступити через атакуючу ногу; зігнути ноги в колінах, спертися правою рукою в плече атакуючого, зігнутися вперед, притиснути ногу, яку атакує суперник, до килима, відштовхнути суперника й захопити його ногу.

Контрприйоми: виведення з рівноваги ривком; підсікання бокове; кидок через спину; передня підніжка; зачеплення стопою; підхват ізсередини; підсад стегном ззовні; обхват; утримання; важіль ліктя захватом руки ногами.

Варіанти. 1. Кидок під час пересування суперника вбік. Підсікання здійснюють під опорну ногу.

2. Підсікання заведенням суперника за себе. В момент тактичної підготовки зайти до суперника з лівого боку, що сприятиме збільшенню зусилля в ривку та амплітуді польоту.

3. Підсікання бокове супернику, який рухається вперед, назад, вбік (правий чи лівий).

4. Підсікання бокове супернику, який встає з коліна.

5. Підсікання бокове при заведенні навхрест.

6. Підсікання бокове під час схрещення ніг.

7. Підсікання бокове при наступі суперника.

8. Підсікання бокове при відступі суперника.

9. Підсікання бокове в темп кроків (підскоків).

Останній прийом дуже складний, вимагає високої координації і спритності. Його добре застосовує чемпіон Європи та СРСР В. Биченок.

Основна вимога для виконання **підсікання бокового в темп кроків (підскоків)** — втрата стійкості суперником. Найкраще вдаватися до цього прийому, коли суперник перебуває в безопорному положенні, тобто, коли він переносить вагу тіла з однієї ноги на другу.

Найпоширеніший захват: лівою рукою одягу під правим ліктем, правою — вилоги на грудях.

Тактична підготовка.

1. Загроза зачепленням іззовні. Суперникові необхідно для захисту відставити атаковану ногу. Початок перестановки ноги — сприятлива умова для атаки. Права нога атакуючого зісковзує на килимі, лівою виконують підсікання.

2. Виведення з рівноваги заведенням. Атакуючий зусиллям рук праворуч — униз повертає суперника, нахиляючи його. Суперник, втрачаючи стійкість, випрямляється, прагнучи компенсувати втрачену рівновагу, робить крок правою ногою вліво. Атакуючий використовує момент для проведення прийому.

3. Зворотний виклик. Імітуючи відсутність бажання атакувати, борець робить крок правою вліво (рис. 18а). Так він відвертає увагу суперника. Той робить крок лівою в тому ж напрямку (рис. 18б). Крок правою атакуючого має бути довший за крок лівою суперника. Початкова фаза відриву правої ноги суперника збігається з деяким додатковим згинанням правої ноги атакуючого. Потім, у темп початку пересування суперника, атаку-

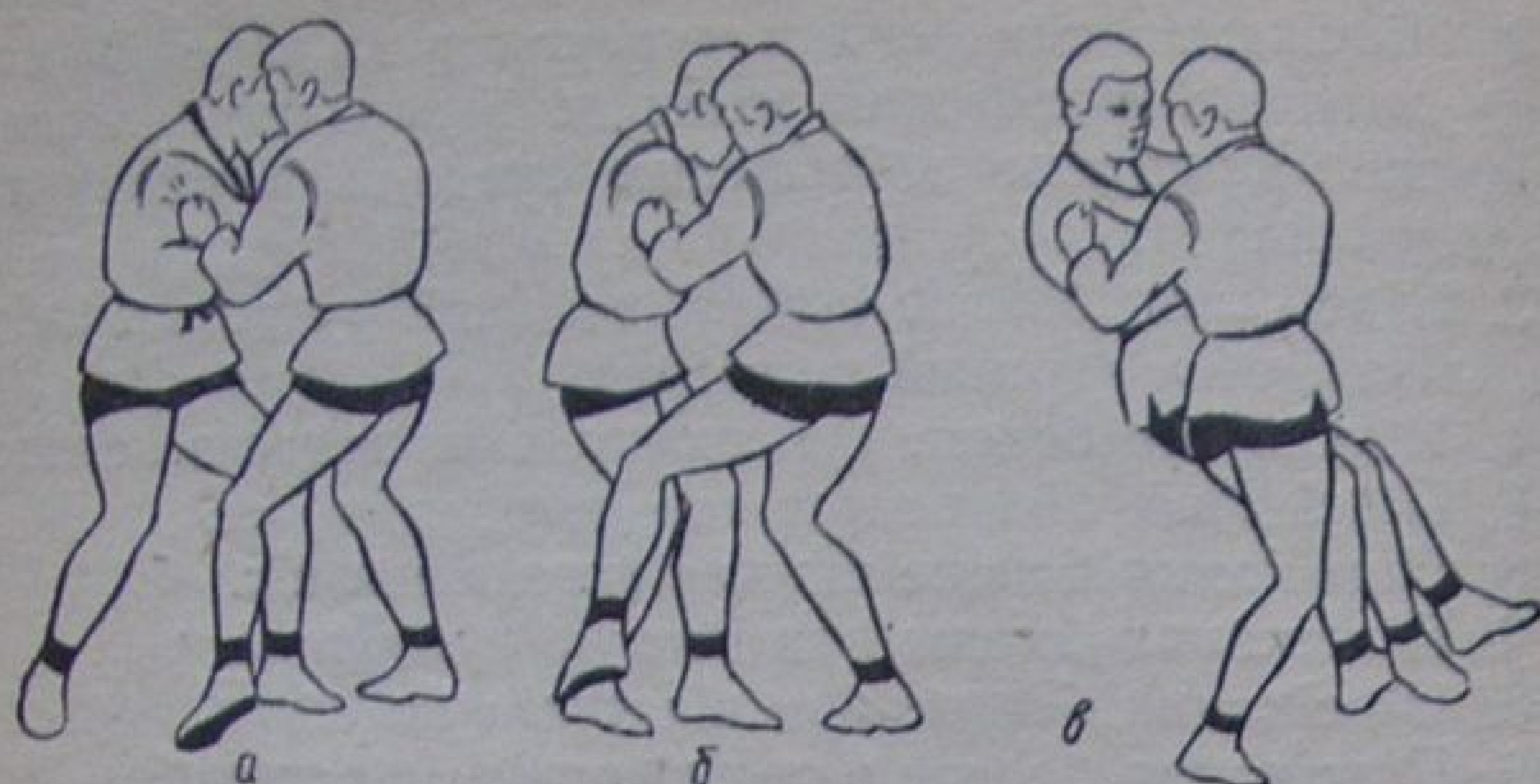


Рис. 18.

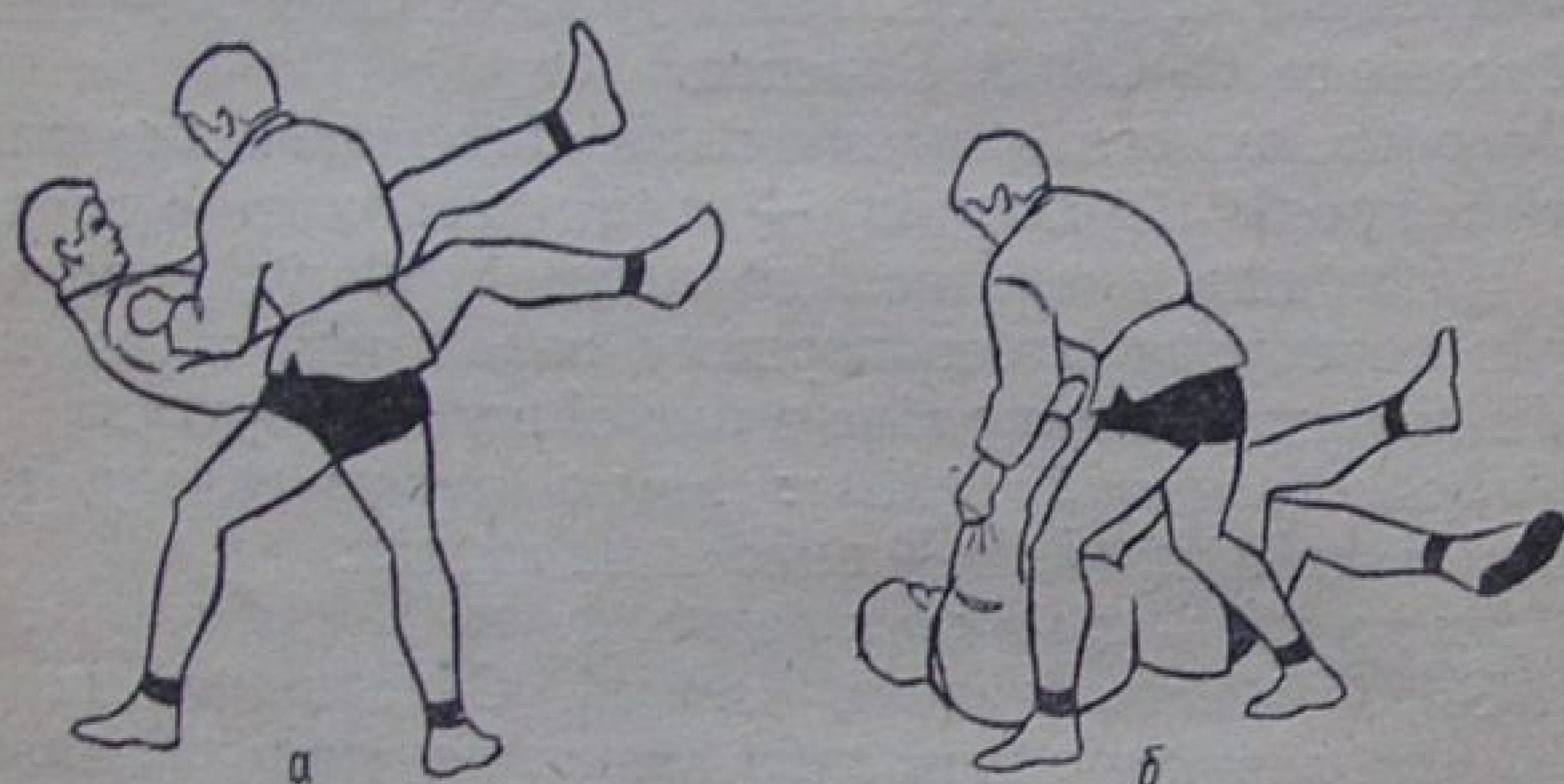


Рис. 19.

ючий виконує ривок руками праворуч — угору. Лівою ногою він робить маховий рух до зовнішньої нижньої частини правої ноги суперника. Початок підсікання збігається з ривком лівою рукою вниз; права рука продовжує атакуючий рух в попередньому напрямку. Відчувши, що суперник остаточно втратив рівновагу, атакуючий виконує ривок праворуч — униз (рис. 18в). Ривком до себе атакуючий пом'якшує падіння суперника (рис. 19 а, б).

Можливі помилки: перед початком атаки борець нахиляється до суперника. Це може призвести до втрати власної рівноваги; крок у бік кидка короткий. Це зменшує ефект впливу на суперника; ривок лівою рукою униз виконують передчасно і різко. Це роздвоює докладене зусилля, зменшує ефект впливу; слабкий ривок

руками ліворуч — угору. Це значно знижує ефективність прийому; підсікання виконують ударом, що може призвести до травми.

Елементи: тактична підготовка — крок убік, ривок руками праворуч — угору; продовження ривка руками й підсікання.

Захисти: зігнути ноги в колінах; у момент кроку атакуючого вбік сильніше зігнути праву ногу; ривок праворуч — униз.

Контрприйоми: бокове підсікання в темп кроків; підсад стегном збоку, задня підніжка.

Варіанти. 1. Кидок може бути виконаний без пересування по килиму. Для цього необхідно готувати атаку цим прийомом заздалегідь. Ривок руками (основний рух) має бути дуже сильний.

2. Виконання кидка при пересуванні суперника по діагоналі. Для цього ривком від себе в напрямку руху примусити суперника повернутися трохи боком. Підсікання здійснюється приставлянням внутрішньої частини стопи збоку — ззаду ноги суперника.

Виведення з рівноваги ривком. *Підвідні вправи:* імітація прийому з уявним суперником, виконання ривків з гумовим джгутом (в обидва боки).

Захвати: за рукав і комір; за рукав і вилогу на грудях (однойменну і різнойменну); за рукав і пасок, за рукави; за вилоги, за голову; з-під руки суперника; руки та пройми.

Тактична підготовка: поштовх ліворуч і, використовуючи зворотний рух суперника, ривком вперед — праворуч — за себе з поворотом голови в бік кидка й кроком правою ногою до суперника позбавляєте його рівноваги, примушуючи перенести вагу тіла на носок ноги, що стоїть попереду (рис. 20 а, б). Для продовження атаки й активного зусилля руками ліву ногу ставите назад, звільняючи місце для падіння суперника (рис. 21).

Елементи: захват, тактична підготовка, ривок; перестановка ніг, продовження руху, страхування суперника лівою рукою.

Можливі помилки: низька стойка атакуючого; відштовхування партнера; недостатня постановка лівої ноги назад.





Рис. 20.



Рис. 21.

Захисти: виставити ногу вперед; зігнути ноги в колінних суглобах; нахилитись уперед.

Контрприйоми: виведення з рівноваги ривком; зачеплення стопою, задня підніжка; зачеплення ззовні; утримання; важіль ліктя захватом руки ногами.

Варіанти. 1. Виведення з рівноваги ривком з коліна з захватом ноги ззовні.

2. Виведення з рівноваги ривком з захватом ноги навхрест від захвату за пасок.

Виведення з рівноваги поштовхом. Кидки з виведенням з рівноваги широко застосовують у самбо. Виведення з рівноваги поштовхом використовують як контрдію від кидків назад.

За методикою навчання знайомство з ним починається з атакуючого варіанта.

Підвідні вправи: ривки з гумовим джгутом (в різні боки).

Захвати: за рукав і комір, за рукав і вилоги (одноіменну та різноіменну), за вилогу та пасок спереду (збоку, ззаду), за комір і пасок, за рукав, за вилоги.

Тактична підготовка: ривок вперед—ліворуч, продовжуючи рух суперника, поштовх назад —праворуч до перенесення ним ваги тіла на п'яту ноги, що перебу-



Рис. 22.



Рис. 23.



Рис. 24.



Рис. 25.



Рис. 26.

ває попереду (рис. 22). Щоб завершити кидок, продовжуйте поштовх з кроком лівою в сторону суперника (рис. 23, 24).

При проведенні кидка назад — ліворуч тактичну підготовку здійснюють відповідно ривком вперед — праворуч, потім поштовхом назад — ліворуч до перенесення ваги тіла суперника на п'яту ноги, що перебуває позаду (рис. 25). Падіння суперника відбувається внаслідок дальшого руху руками назад — вниз з кроком правою ногою в сторону суперника (рис. 26). Методика вивчення цього прийому така сама, як і попереднього.

Можливі помилки: тактичну підготовку виконують з більшою силою й швидкістю, ніж основний рух; втрата власної стійкості через недостатній крок правою; відсутність заключного поштовху вниз, який забезпечує падіння суперника.

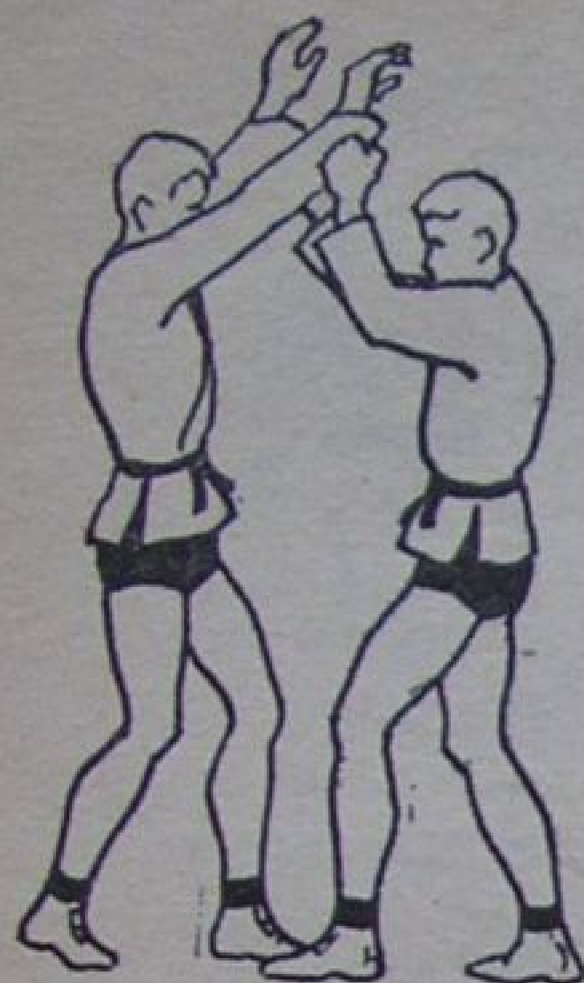


Рис. 27.



Рис. 28.



Рис. 29.

Елементи: тактична підготовка — поштовх назад — праворуч; продовження поштовху назад— праворуч до перенесення ваги тіла суперника на п'яту ноги, що перебуває попереду; завершення кидка.

Захисти: відставити ногу назад і виконати поштовх суперника від себе; нахилитися вперед.

Контрприйоми: виведення з рівноваги ривком; передня підніжка; підхват; важіль ліктя захватом руки ногами.

Варіанти:

1. Виведення з рівноваги поштовхом з падінням.
2. Виведення з рівноваги поштовхом, виконуване без попередньої тактичної підготовки.
3. Виведення з рівноваги поштовхом, яке виконують в бік атаки суперника, а також після вдалого захисту від неї.

Кидок захватом ніг. *Підвідні вправи:* ходьба з випадами (тулуб прямий); нахили тулуба в різних напрямках; імітація прийому з уявним суперником.

Кидок захватом ніг найчастіше застосовують з дальньої дистанції, коли борці втомилися.

Тактична підготовка: відведення рук суперника вгору (рис. 27), одночасно виконуючи крок зігнутою в коліні правою ногою до суперника й захват його стегон (рис. 28). Тулуб має бути прямий. Підставляючи ліву ногу до правої та випростовуючи їх, піднімають суперника (рис. 29). Трохи нахилившись назад, змінюйте захват—лівою рукою захопіть одяг на спині суперника, правою —його однойменне стегно зсередини (рис. 30). Потім, виконавши поштовх правою рукою від себе, а лівою—ривок до себе—вгору, киньте суперника на килим. У момент падіння суперника захват правою рукою звільнюють, лівою —страхують його (рис. 31).



Рис. 30.



Рис. 31.

Можливі помилки: крок від суперника виконано з зігнутим уперед тулубом на прямих ногах, внаслідок чого ви відштовхуєте його назад; зміну захвату здійснено нечітко.

Елементи кидка: тактична підготовка — крок під партнера й захват ніг; крок лівою ногою до правої суперника з підніманням його; зміна захвату й скидання.

Захисти: поштовх, відставити ноги підскоком, нахилитись уперед, упертися в плече суперника, відставити ногу назад.

Контрприйоми: кидок через голову підсадом гомілкою; кидок через голову упором стопи в живіт; підхват зсередини і ззовні; кидок через спину; кидок через голову упором гомілкою в ногу суперника; зачеплення суперника; виведення з рівноваги ривком; утримання, важіль ліктя за допомогою ноги; важіль ліктя захватом руки ногами.

Варіанти. 1. Кидок роздільним захватом ніг.

2. Кидок зворотним захватом ніг.
3. Кидок захватом ніг різнохватом.
4. Кидок захватом за дві п'ятки,



Рис. 32.



Рис. 33.



Рис. 34.

Бокова підніжка. Її часто застосовують, коли суперник рухається вбік (вправо, вліво).

Підвідні вправи: ходьба в присіді; імітація прийому з уявним суперником; вправи з гумовим джгутом.

Захвати: за рукав спереду й вилогу (однойменну, різнойменну); за рукав і комір; за рукав і пасок (збоку, ззаду); за рукави; за вилоги.

Сприятлива ситуація — суперник рухається вправо.

Тактична підготовка: під крок правою ногою в сторону руху суперника виконайте ривок руками вверх — ліворуч (рис. 32). Намагаючись встояти, суперник діє в протилежному напрямку. Тактичний ривок закінчується початком більш сильного ривка — праворуч — униз, до виведення суперника з рівноваги на носок правої ноги. Ліва нога атакуючого зігнута в коліні й, наближаючись до правої, розвертається носком назовні. Підставляючи праву ногу на носок до бокової частини однойменної ноги суперника, продовжуйте ривок руками вниз (рис. 33).

Щоб ефективніше виконати кидок, атакуючий в останній момент тягне суперника до себе і той падає на спину (рис. 34).

Можливі помилки: кидок виконують під кутом до руху суперника — в інший бік; сила тактичного ривка більша за силу основного; відсутність ривка вниз у заключній фазі кидка; опорна нога не наближена до правої, носок не розгорнутий назовні; опорна нога не зігнута в коліні.

Елементи: тактична підготовка — ривок праворуч — униз та переміщення ніг; продовження ривка у напрямку вниз до падіння суперника.

Захисти: виконати ривок в сторону тактичної підготовки атакуючого; зігнути ноги в колінах, подати вперед таз, вагу тіла перенести на ліву ногу; впертися руками в суперника; переступити через атакуючу ногу.

Контрприйоми: виведення з рівноваги ривком; задня підніжка; кидок через спину; утримання збоку; важіль ліктя захватом руки ногами; обхват.

Варіанти. 1. Бокова підніжка супернику, що схрестив ноги.

2. Бокова підніжка з підсадом голінню.

3. Бокова підніжка з кидком через спину.

Кидок через спину з захватом руки під плече. *Підвідні вправи:* вправи швидкісно-силового характеру — згинання й розгинання рук в упорі, те ж саме з хвилеподібними рухами тулубом (по 15—20 разів) виконують у швидкому темпі з повною амплітудою. Вправи для зміцнення м'язів шиї і зв'язок колінних суглобів; нахили вперед, які виконують з гумовим джгутом, повороти тулуба (вправо, вліво) з нахилом уперед.

Захисні дії самбіста, який хоче уникнути зачеплення стопою, можна використати для кидка в протилежному напрямі. Це одна з умов побудови комбінацій.

Тактична підготовка: атакуючий загрожує зачепленням стопою. У відповідь на відставлення лівої ноги назад і нахилу вперед він відпускає захоплену ним вилогу на грудях суперника (рис. 35), повертається спиною до нього, правою ногою з носком всередину перекриває його однойменну ногу. Ліва нога атакуючого сильно згинається в коліні (рис. 36). Ривок лівою рукою вперед — ліворуч дещо випереджає постановку правої руки, а потім виконується одночасно з нею. Продовжуючи ривок лівою вперед — праворуч — униз, допомагаючи їй маховим рухом правої руки, яка захоплює руку суперника під плече, киньте його на спину (рис. 37). Ефективність кидка підвищується внаслідок підбивання стегном і повороту голови вліво.

Можливі помилки: початок кидка до моменту руху суперника вперед; постановку правої ноги до однойменної ноги суперника здійснюють без попереднього виве-



Рис. 35.

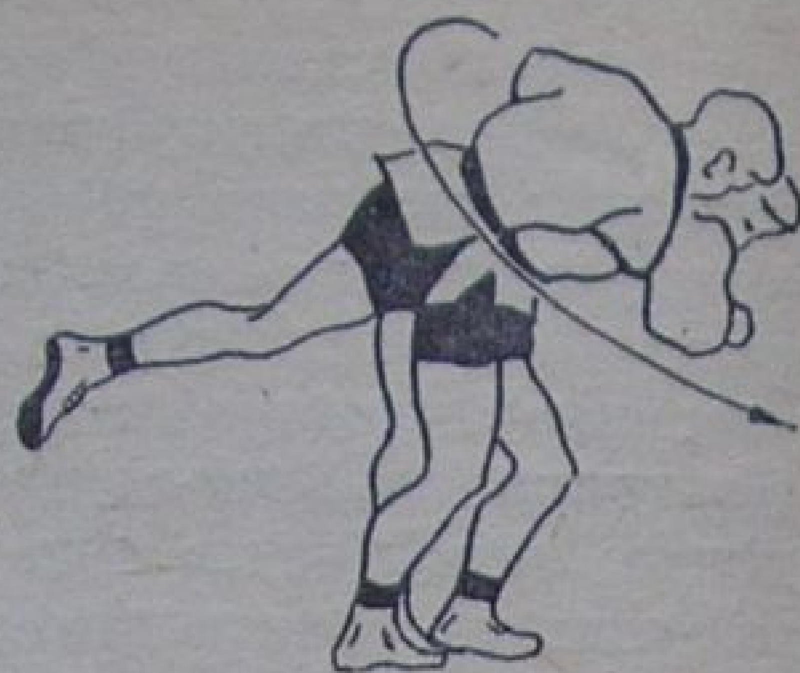


Рис. 36.

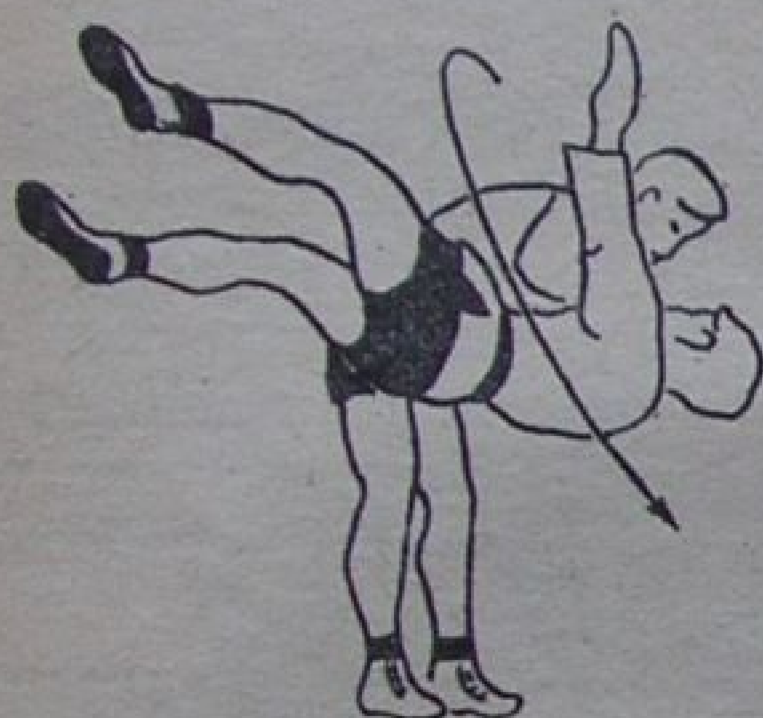


Рис. 37.

дення його з рівноваги в бік кидка ривком лівою; слабе виконання ривка вперед — вліво.

Елементи: загроза зачеплення стопою (тактична підготовка), ривок вперед — ліворуч, повернутися спиною до суперника і перекрити його ногу; продовження ривка вперед — ліворуч — униз до падіння суперника.

Захисти: відштовхнути суперника в момент початку атаки; переступити через його атакуючу ногу; виконати ривок на себе; впертися вільною рукою в плече, тулуб, таз, стегно суперника; зігнути ноги в колінах.

Контрприйоми: підсад стегном ззаду, задня підніжка; передня підніжка; виведення з рівноваги ривком; переднє підсікання; кидок через груди; утримання збоку; важіль ліктя захватом руки ногами.

При вивченні кидка зверніть увагу на виконання ривка у вказаному напрямі. Наслідок ривка — втрата рівноваги суперником в напрямі вперед — ліворуч — створює можливість ефективно завершити прийом. Крім того, невиведення суперника вперед—ліворуч може призвести до травми коліна. Перед проведенням кидка в цілому, повправляйтеся в ривку, імітуючи рухи руками з гумовим джгутом і виконуючи ривок з партнером без його падіння.



Рис. 38.



Рис. 39.



Рис. 40.

Варіанти. 1. Кидок через спину з захватом руки під плече із зачепленням дальньою стопою.

2. Кидок через спину з захватом руки під плече з підніжкою під обидві ноги.

3. Кидок через спину із захватом руки під плече супернику, що насідає.

Кидок через спину захватом вилоги й тулуба в комбінації —кидок через груди — кидок через спину.

Підвідні вправи: упор головою у килим (чергують з вправами на гнучкість); накати вперед, назад, вліво, вправо; колові рухи головою; перевороти через голову; вправи для зміцнення зв'язок колінних суглобів— колові рухи ногами всередину, назовні, присідання (повільні). Імітація кидка через груди. Імітація кидка через спину. Початок імітації кидка через груди з переходом до імітації кидка через спину (в обидві сторони). Вправи з гумовим джгутом — ривки в обидві сторони.

Самбіст повинен своєчасно враховувати й оцінювати зміну ситуації, щоб уникнути загрози з боку суперника й перейти до власної атаки. Сприятлива ситуація — суперник атакує кидком назад.

Суперник застосував підхват ззовні вправо (рис. 38, 39). Атакований різко згинає ноги в колінах і підбиває тазом атакуючого, нахиляючись назад до килима для проведення у відповідь кидка через груди. Потрапивши у небезпечне становище, атакуючий застосовує захисти, пробуючи зачепити стопою ногу суперника (рис. 40). Вона утруднює початок контрдії, але цю ситуацію можна використати для проведення іншого прийому.


Рис. 41.

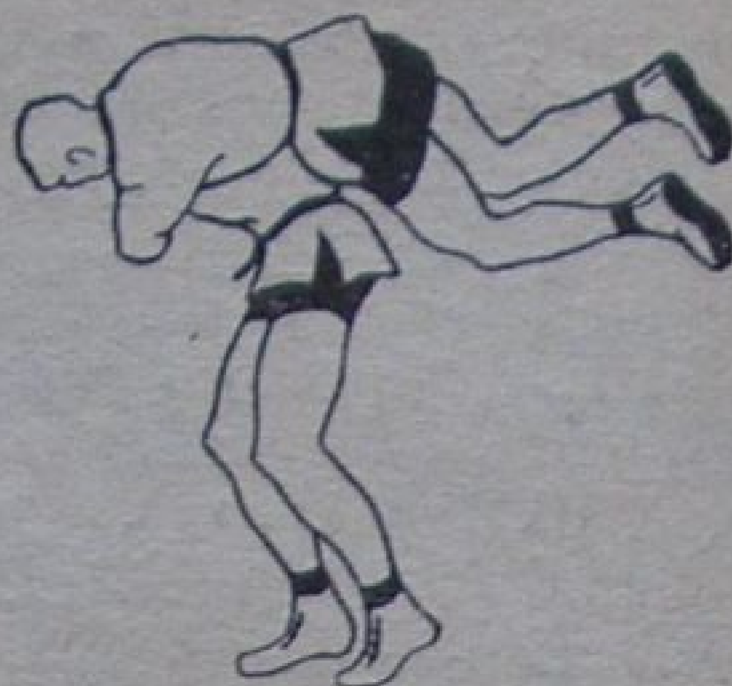

Рис. 42.


Рис. 43.

Не змінюючи захвату, атакуючий відставляє праву ногу в сторону — вперед, звільнюється від зачеплення й, підбиваючи суперника тазом вверх з кроком лівою вперед — ліворуч, повертається спиною до нього (рис. 41). Здійснити цей маневр допомагає енергійний ривок руками вверх — вперед.

Продовжуючи рух руками вверх — вперед і потім вниз — праворуч, прибрати праву ногу по дузі назад і підбити тазом падаючого суперника (рис. 42). Падіння відбувається на правий бік з дотриманням правил самострахування; атакуючий страхує суперника ривком праворуч — вверх — назад (рис. 43).

Можливі помилки: прямі чи недостатньо зігнуті в колінах ноги при спробі кидка через груди; відсутність підбивання тазом в момент атаки суперника підхватом; спроба кинути через спину без попередньої перестановки ніг.

Елементи: початок кидка через груди; перестановка ніг, ривок руками й поворот спиною до суперника; кидок через спину.

Захисти: потягнути суперника на себе й униз; ліву ногу махом перенести через праву ногу суперника й спертися нею в килим; ривок руками назад — вниз і підбив тазом уперед — вверх.


Рис. 44.

Контрприйоми: ліву ногу махом переставити через ногу суперника — кидок через груди вправо; переднє підсікання; збивання заступанням; утримання збоку; важіль ліктя захватом руки ногами.

Варіанти: виконання кидка через спину такі ж, як контрприйоми від різних прийомів вперед.

Зачеплення ізсередини — складний за координацією прийом. Його майстерність виконання нерідко оцінюють високими балами. Ним добре володіє чемпіон Європи та СРСР В. Биченок.

Підвідні вправи: махові рухи ногами, тримаючись за партнера; махові рухи ногами, які виконують біля гімнастичної стінки чи іншої опори; перекат з живота на груди з положення стоячи на колінах («гойдалка»).

Захват: правою рукою — лівої вилоги на грудях, лівою — одягу під правим ліктем.

Сприятлива ситуація для атаки — суперник, широко розставивши ноги, відступає й тягне на себе.

Тактична підготовка. Загроза кидком уперед, бічним підсіканням, передньою підніжкою.

Атакуючий набуває чітку правобічну стойку, трохи нахилившись назад, створює видимість підготовки кидка вперед.

Імітуючи атаку бічним підсіканням з ривком уперед — униз, атакуючий викликає захисні дії суперника в протилежному напрямі.

Ефективним засобом тактичної підготовки є загроза передньою підніжкою.

Атакуючий відставляє ліву ногу по дузі вліво до однойменної ноги суперника з одночасним ривком руками вперед — праворуч — униз: імітація початку атаки передньою підніжкою (рис. 44). Суперник докладає зусилля в протилежному напрямі, навантажуючи ліву ногу (переносить на неї центр ваги). Продовжуючи ривок, але з меншим зусиллям, атакуючий відставляє ліву ногу по дузі назад за однойменну ногу суперника (рис. 45).

Використовуючи прагнення суперника перенести вагу тіла на ліву ногу, атакуючий від ривка переходить до



Рис. 45.



Рис. 46.



Рис. 47.



а



б

Рис. 48.

поштовху назад — ліворуч — униз, правою ногою здійснюючи зачеплення ізсередини (рис. 46). Щоб посилити ефект атаки, рухом ноги по дузі ліворуч — вперед атакуючий відводить ногу суперника, позбавляючи його можливості відновити стійкість. Поштовх руками доповнюють активним рухом грудьми в напрямку кидка (рис. 47). Спрямовуючи атакуючі дії по дузі ліворуч, досягають ефективного падіння суперника на спину (рис. 48а, б).

Можливі помилки: під час проведення прийому атакуючий нахиляється назад. Це призводить до втрати рівноваги, значно знижує ефективність кидка, дає змогу суперникові чинити опір, вдатися до контрприйому; виконуючи прийом, атакуючий не відводить зачеплену ногу по дузі вбік. Суперник може звільнити ногу та здійснити контрприйом; відсутність руху грудьми (лівим плечем назад — ліворуч — униз) позбавляє можливості кинути суперника з достатнім відривом ніг од килима; виконання прийому на прямих ногах може призвести до втрати рівноваги; виконання зачеплення зсередини зігнутою в коліні ногою. Атакуюча нога повинна бути випростана до закінчення кидка.

Елементи: тактична підготовка й початок атаки до виведення суперника з рівноваги; з відведенням ноги поштовх руками та грудьми до падіння суперника.

Захисти: нахил уперед, виконати поштовх в момент початку атаки суперником; відставити ногу, яку атакують, повернутися боком до суперника, впертися рукою в груди атакуючого, перестановкою ноги звільнитися від зачеплення.

Контрприйоми: підсад стегном ззовні; кидок через груди; кидок виведенням з рівноваги ривком; переднє підсікання; кидок через голову упором стопою; заднє підсікання; зачеплення ззовні; утримання; важіль ліктя захватом руки ногами.

Варіанти. 1. Підхід стрибком. Застосовують при активному відступанні суперника назад.

2. Кидок зачепленням ізсередини й виведенням з рівноваги в бік опорної ноги. Виконують при протидії суперника назад — праворуч.

3. Кидок зачеплення ізсередини, підготовлений кроком лівої до різнойменної ноги суперника. Цей варіант широко застосовують японські борці.

Захвати: такі ж, як в основному варіанті, самбісти перебувають у фронтальній високій стойці (рис. 49).

З кроком лівою до носка різнойменної ноги суперника атакуючий ривком уперед — праворуч — униз виводить його з рівноваги на носок правої ноги. Використовуючи протидію суперника в протилежному напрямку, виконують поштовх назад — ліворуч з одночасним зачепленням правою ногою різнойменної стопи суперника (рис. 50). Ефективність кидка посилюють активним рухом грудьми по дузі ліворуч до повного падіння суперника на спину.

Загальна помилка для всіх варіантів — виконання зачеплення зсередини гомілкою, а не стегном, у підколінну западину ноги суперника.

Зачеплення стопою. Підвідні вправи. До розминки крім знайомих вам вправ для загального розвитку треба включити вправи для розвитку стрибучості, гнучкості,



Рис. 49.



Рис. 50.

особливо в попереку,— нахили вперед і назад, стоячи біля гімнастичної стінки; для розвитку швидкості — за командою партнера лягти на килим і підвестися з прискоренням темпу; для розвитку спритності — кидки медицинбола в ціль з в. п. лежачи на спині, грудях, боці; для розвитку сили м'язів верхнього плечового пояса — згинання й розгинання рук в упорі лежачи, згинання й розгинання тулуба лежачи з закріпленими ногами обличчям угору й униз. Стрибки на одній нозі. Стрибок на нозі з поворотом тулуба на 180°. Те саме з одночасним згинанням та розгинанням ніг в колінах.

Захвати: за рукав і вилоги (однойменні й різнойменні); за рукав і комір, за рукав і пасок спереду (збоку, ззаду); за рукави; за вилоги; за однойменну руку і пасок.

Тактична підготовка: ривок вперед — вправо. Одночасно з ривком виконуйте стрибок лівою ногою носком назовні до однойменної ноги суперника позаду. Відведіть атаковану ногу суперника вгору (рис. 51), одночасно виконайте ривок руками вниз — праворуч — назад. Це прискорює втрату суперником рівноваги. Ефект падіння посилюють певним розгинанням опорної ноги атакуючого (рис. 52, 53).

Елементи: ривок вперед — праворуч (тактична підготовка) — стрибок лівою до лівої ноги суперника; зачеплення стопою з відведенням атакованої ноги вгору — ривок вниз — ліворуч — назад до падіння партнера.

Можливі помилки: виконання прийому без попередньої тактичної підготовки; зачеплення стопою виконують без стрибка до суперника; стрибок до суперника на прямій чи недостатньо зігнутій в коліні нозі; опорна нога



Рис. 51.



Рис. 52.

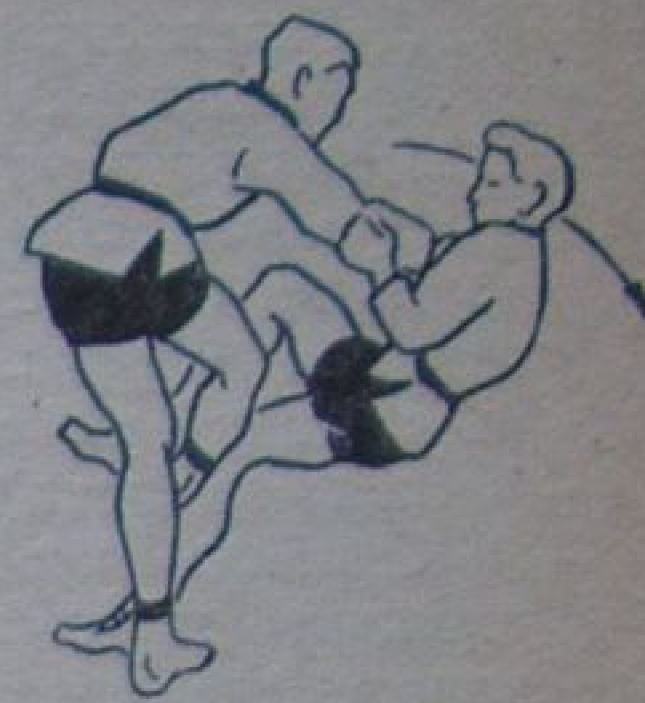


Рис. 53.

атакуючого перебуває далеко від ноги партнера; ривок вниз — ліворуч — назад недостатньо сильний.

Захисти: при виконанні атакуючим тактичної підготовки зробити крок правою уперед, ноги зігнуті в колінах; нахилитися вперед у момент стрибка атакуючого; згинаючи атаковану ногу, звільнити її від зачеплення й відставити назад, повернутися боком до суперника.

Контрприйоми: зачеплення стопою, зачеплення зсередини, підсікання зсередини, виведення з рівноваги ривком, переднє підсікання, утримання збоку, важіль ліктя захватом руки ногою.

Основний елемент прийому — стрибок до суперника на зігнутій в коліні нозі. Зверніть особливу увагу на правильність його виконання. Чіткості стрибка досягають багаторазовим повторенням його з різних вихідних положень на місці й у русі. Правильність згинання опорної ноги залежить од сили м'язів. Тому корисно додатково потренувати ноги, скориставшись вправами з обтяженням.

При виконанні прийому в цілому акцентуйте увагу на ривок руками вниз — ліворуч — назад. Відсутність ривка чи його виконання з недостатньою силою — велика помилка в техніці. Закріплюйте і вдосконалюйте прийом з обов'язковим і чітким переходом на утримання чи больовий прийом одразу після падіння суперника.

Варіанти. 1. Зачеплення стопою і гомілкою.

2. Зачеплення стопою ізсередини.

3. Зачеплення стопою ноги, що відставлена.

4. Зачеплення стопою за підколінний згин ззовні.
5. Зачеплення стопою сідаючи.
6. Зачеплення стопою з падінням.

Передня підніжка. Один з найпопулярніших прийомів у самбо. Ефективно виконує цей прийом В. Биченок.

Підвідні вправи: ривки, які виконують з гумовим джгутом (вправо, вліво); ходьба навприсідки; почережне згинання ніг у колінах (праву зігнути — ліву випрямити, та навпаки).

Самбісти перебувають у фронтальній стойці на середній дистанції, стойка висока, суперник трохи нахилений вперед.

Захвати: за рукав і вилогу (однойменну й різнойменну); за рукав і комір; за рукав і пасок (спереду, збоку, ззаду); за рукави; за вилоги.

Сприятлива умова для атаки — суперник напирає.

Т а к т и ч н а п і д г о т о в к а: суперник добре відчуває дії атакуючого, сам не виявляє активності. Це утруднює атаку. Атакуючий застосовує зворотний виклик. Імітуючи розслаблення та небажання атакувати, він викликає таку ж реакцію суперника у відповідь на свої дії. Щойно відчувши розслабленість суперника, самбіст проводить прийом.

Атаки самбіста не досягають мети. Тоді він застосовує подвійний обман. Демонструючи кілька разів перехід від передньої підніжки до задньої, атакуючий удає, ніби намагається застосувати задню підніжку. В наступній спробі він акцентує основне зусилля на передній підніжці. Суперник прагне захиститися від задньої підніжки і не можна протистояти передній.

Здійснюючи атаку передньою підніжкою кілька разів поспіль з певним зусиллям, атакуючий викликає в суперника відповідну захисну реакцію. Атаки йдуть з певним інтервалом у часі. Після чергової удаваної атаки самбіст знову виконує прийом, але цього разу сила атаки набагато перевершує попередні. Відповідаючи на нього з тим же зусиллям, що й при обманному прийомі, суперник не в змозі чинити опір і програє.

Для успішного виконання передньої підніжки можна в різних варіантах застосовувати загрозу. Найефективніше її здійснювати зачепленням зсередини.

Почавши рух правою ногою, атакуючий примушує суперника для захисту відставити ліву ногу трохи на-

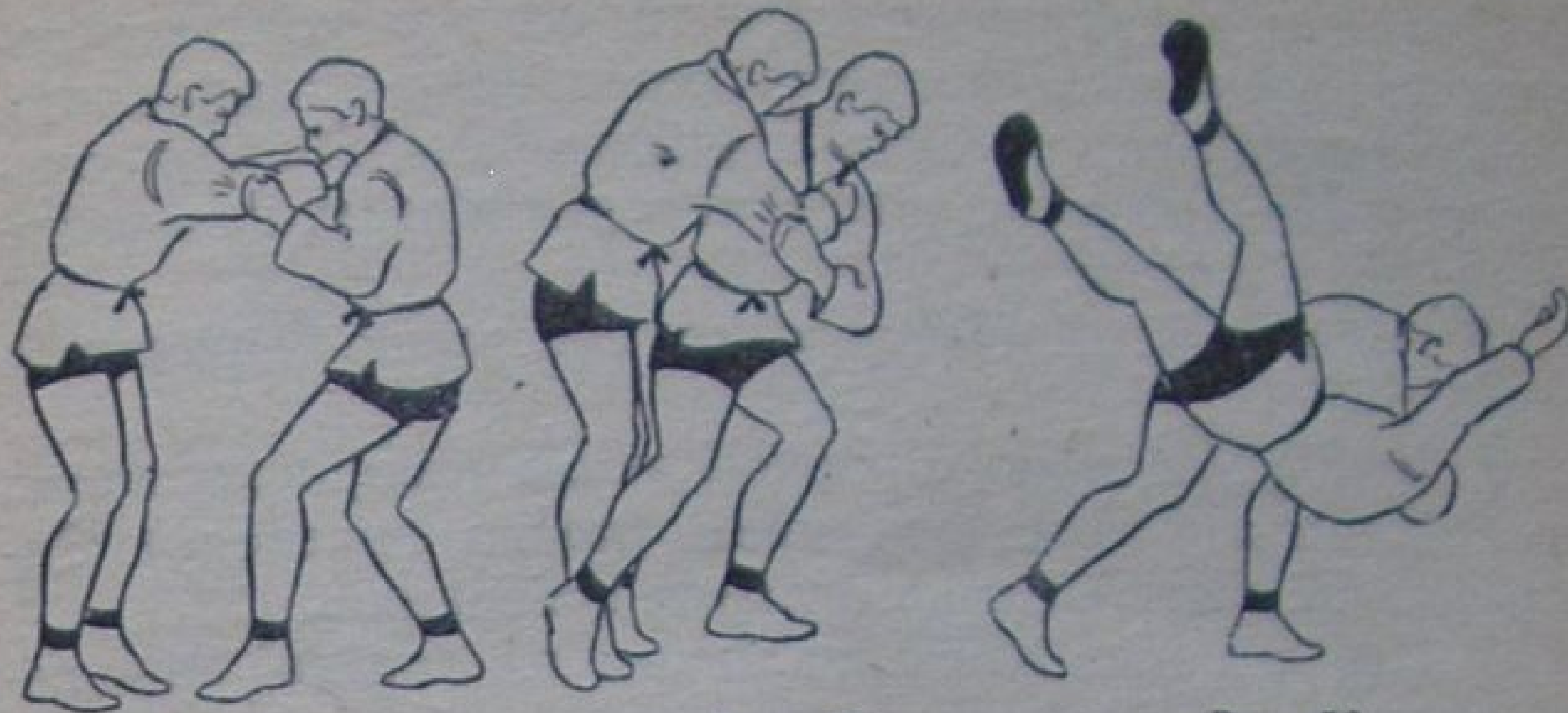


Рис. 54. Рис. 55. Рис. 56.

зад і для відновлення стійкості подати тулуб уперед (рис. 54). Після цього він виконує сильний ривок угору — вперед — ліворуч і робить крок лівою до однойменної ноги носком назовні. Розвертаючись спиною до суперника й перешкоджаючи йому зробити крок уперед, атакуючий підставляє свою праву ногу до ніг суперника (рис. 55), а ліву згинає ще більше. Продовження ривка руками вперед — ліворуч — вниз з деяким підбиванням стегном падаючого суперника призводить до його падіння на спину (рис. 56). Поворот голови в бік надає більшої ефективності прийому.

Можливі помилки: перекриваючи ногу, атакуючий штовхає суперника від себе. Ця помилка дуже поширена серед новачків, особливо на першому етапі навчання; недостатньої сили ривок у бік кидка призводить до нахилу атакуючого назад і втрати ним рівноваги; опорна нога атакуючого перебуває далеко від суперника, що також спричиняє втрату рівноваги; опорна нога атакуючого не зігнута в коліні чи зігнута недостатньо. Це не дає змоги використати силу важеля, завдяки чому здійснюється кидок; атакуючий сідає на опорну ногу, нахиляючись до неї, що також послаблює дію важеля й роздвоює докладене зусилля; відсутність повороту голови в бік кидка зменшує амплітуду польоту суперника.

Елементи: загроза зачепленням ізсередини й виведення з рівноваги ривком з постановкою лівої ноги до ноги суперника; перекривання правої ноги суперника з продовженням ривка до його падіння.

Захисти: ривок назад, зігнути ноги в колінах; подати таз уперед, переступити через ногу нападаючого.

Контрприйоми: передня підніжка, кидок через спину, кидок через груди, підсікання під п'ятку, виведення з рівноваги ривком.

Варіанти. 1. Поворот до суперника виконують стрибком.

2. Виконання кидка з кроком лівою (опорною) ногою до однойменної ноги суперника (права попереду). Застосовують проти фізично сильних суперників.

3. Передня підніжка з падінням на коліно. При недостатньому русі суперника вперед.

4. Кидок з падінням атакуючого.

Зачеплення ззовні. Техніка його дещо незвична, успішне виконання зачеплення залежить від сили й координації, швидкості й спритності, рішучості й настирливості спортсмена. Цей перелік не випадковий. Застосування окремих прийомів вимагає цілеспрямованого розвитку певних якостей, над якими треба працювати в тренуваннях.

Підвідні вправи: ривки вліво й право з гумовим джгутом; виведення з рівноваги ривком в обидві сторони; падіння на живіт з поворотом тулуба на 180°; імітація кидка з уявним суперником.

Прийом виконують із *захватами:* за комір і рукав; за однойменну й різнойменну вилогу й рукав; за рукави; за шию; за пасок і рукав.

Ми будемо вивчати його з універсальним захватом — лівою рукою одягу під правим ліктем, правою — різнойменної вилоги на грудях.

Тактична підготовка буває найефективнішою, коли діяти з розрахунком на протидію суперника. В такому разі суперник опиниться в положенні, зручному для проведення атаки:

атакуючий застосовує виведення з рівноваги в бік, протилежний кидку, з метою підготовки атаки. Суперник захищається й створює умови для атаки;

сковуючи суперника, атакуючий пробує викликати протидію, спрямовану на звільнення. Нею він користується для атаки;

загрожуючи суперникові уявною атакою, спортсмен готує сприятливу умову для проведення справжньої ата-



Рис. 57.



а



б



в

Рис. 58.

ки. Ривком ліворуч — вверх (рис. 57) він загрожує кидком вперед — ліворуч, згинаючи праву ногу в коліні. Суперник для відновлення стійкості спрямовує зусилля в правому задньому напрямі й униз, що йому вдається. Атакуючий використовує напрям його зусиль для початку справжньої атаки. Сильним поштовхом назад — праворуч, якого досягають протилежно спрямованою дією рук (лівою — вниз, правою — вгору — вправо), атакуючий виводить суперника з рівноваги у вказаному напрямі. Одночасно з поштовхом атакуючий виконує зачеплення гомілкою і стопою лівої ноги різнойменної ноги суперника (рис. 58 а, б).

Активним рухом правої руки вправо — вниз по дузі атакуючий сильно повертає суперника спиною до килима. Це сприяє остаточній втраті суперником стійкості. Повертаючись до нього правим плечем внаслідок розгинання правої ноги в коліні, атакуючий рухом лівої до себе — вверх кидає спортсмена на килим. Щоб не втратити власної стійкості, ліву ногу ставлять на килим носком назовні (рис. 58 в).

Суперник при падінні вдається до самострахування, як при падінні на спину, атакуючий підстраховує його.

Можливі помилки: зачеплення гомілкою і стопою виконують без поштовха праворуч — назад; атакуючий

перед кидком перебуває на прямих ногах; в кінцевій фазі кидка атакуючий не повертається до суперника правим плечем.

Елементи: тактична підготовка — поштовх і зачеплення гомілкою і стопою; поворот до суперника правим плечем і рухом лівої ноги до себе — вверх до падіння суперника на килим.

Захисти: нахилитися вперед, відставити праву ногу назад, спертися правою рукою в груди, звільнити ногу від зачеплення.

Контрприйоми: зачеплення зсередини, підсікання під п'ятку ззовні, підбив стегном, зачеплення стопою, кидок через груди, утримання, больовий прийом — важіль ліктя захватом руки ногами.

Варіанти. 1. Кидок виконується з попереднім кроком (стрибком) правою ногою до суперника. Застосовується, якщо атака починається з дальньої дистанції.

2. Кидок виконується з попереднім відведенням лівої ноги суперника правою стопою зсередини. Для цього в момент відведення слід виводити суперника на п'ятку правої ноги.

3. Зачеплення ззовні сідаючи.

Кидки через стегно. Для досягнення успіхів у самбо треба добре засвоїти весь арсенал прийомів. Це дасть змогу згодом вибрати з них 3—5, відповідно до вашої будови, які стануть основними для вас. Вони будуть початковими для атаки в комбінаціях з іншими прийомами. Група кидків через стегно найбільше годиться для початку комбінацій. Вони дають 50% ефективності. Кидки через стегно часто застосовують як контратаку від кидків уперед. Та це не применшує їх ролі для атаки й ми познайомимося з ними саме в такому плані.

Підвідні вправи: в упорі головою в килим і на мосту (вони виконуються в більшому обсязі); падіння на бік і на спину з виконанням самострахування; падіння на спину, на бік; стоячи грудьми й боком до напряму руху; піднімання лежачого партнера до грудей захватом тулуба двома руками; падіння на груди й на бік з положення стоячи спиною до напряму падіння; перекиди вперед і назад з різних положень з місця і з розбігу.

Захвати: за рукав і вилогу (однойменну, різнойменну); за рукав і комір; за рукав і пасок спереду (збоку, ззаду); за рукави; за вилоги й шию; за рукав і тулуб.



Рис. 59.



Рис. 60.

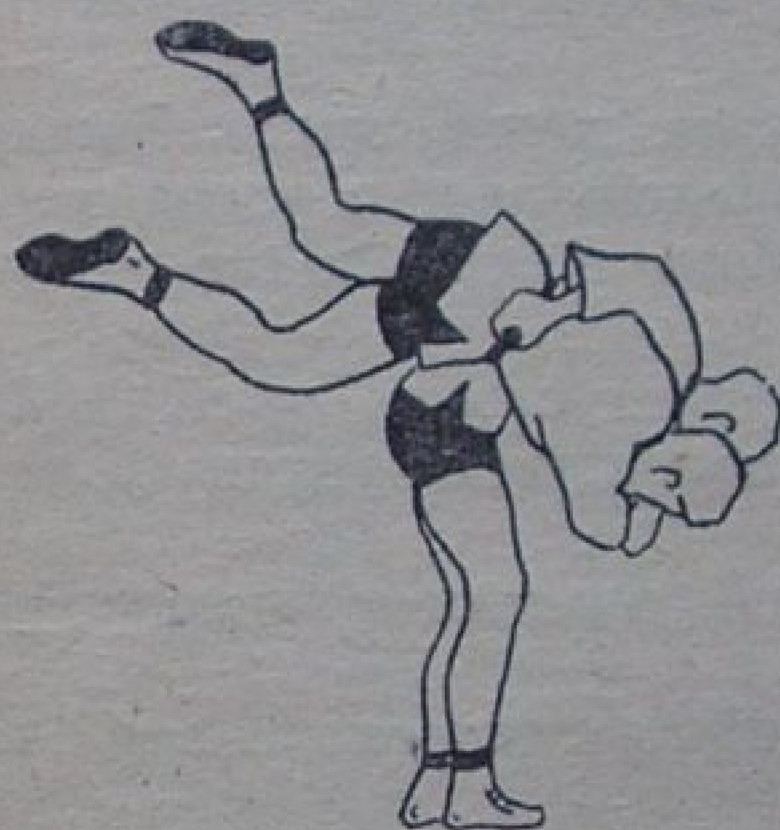


Рис. 61.



Рис. 62.

Кидок через стегно захватом пояса ззаду. Як правило, його застосовують самбісти з доброю фізичною підготовкою.

Захопити пояс досить складно. Ми рекомендуємо робити це в такий спосіб: захопіть лівою рукою однойменну вилогу на грудях, виконайте ривок лівою рукою вниз, правою захопіть пояс партнера позаду, лівою — одяг під правим ліктем. Тактична підготовка — ривок руками ліворуч—вверх—до себе (ноги згинаються в колінах).

Сильним ривком праворуч — уверх — до себе (ноги згинаються в колінах сильніше) змушуєте партнера втратити рівновагу вперед (рис. 59). Продовжуючи ривок руками вниз — за себе, повертаетесь спиною до партнера

(рис. 60). Поворот голови в сторону кидка виконують з постановкою лівої ноги до правої (рис. 61). Відриву партнера од килима й чіткому його падінню сприяє деяке розгинання ніг (рис. 62). Партнер вдається до самострахування при падінні на лівий бік.

Можливі помилки: при виконанні кидка рука, що захоплює пояс, перебуває за спиною; ліва нога не підставлена до правої і перебуває далеко від неї; відсутній поворот голови в бік кидка; прийом виконують на прямих ногах.

Елементи: тактична підготовка — ривок праворуч—вверх—до себе; поворот спиною до партнера з постановкою лівої ноги до правої; продовження ривка руками вниз і за себе, деяке розгинання ніг.

Захисти: ривок до себе, зігнути ноги, випрямитися, звільнити від захвату пояс.

Контрприйоми: кидок через груди, кидок підсадом, кидок через стегно, бокове підсікання, передня підніжка, задня підніжка, утримання, важіль ліктя захватом руки ногами.

Варіанти. 1. Кидок через стегно, який виконують після спроби провести кидок через груди (в комбінації).

2. Кидок суперника, який рухається вперед, через стегно.

3. Кидок суперника, який рухається назад, через стегно.

4. Кидок через стегно з падінням.

Підсікання ізсередини. Застосовують часто й ефективно, як і підсікання зсередини під п'ятку. Різниця в техніці виконання цих прийомів в тому, що нога атакуючого, яка підсікає, в першому випадку торкається ноги суперника підйомом, у другому — стопою. Для підсікання зсередини характерна довша дія атакуючої ноги.

Підвідні вправи: махові рухи ногами (носок на себе), по дузі (однією, потім другою ногою); те ж саме рухаючись по килиму; те ж саме — з поворотом тулуба на 90°; те ж саме з руками руками в тому ж напрямку; імітація прийому з уявним суперником; імітація прийому з гумовим джгутом.

Захвати: за рукав і комір; за рукав і вилогу (одноіменну та різнойменну); за рукав і пасок спереду; за рукави; за вилоги.



Рис. 63.



Рис. 64.



Рис. 65.



Рис. 66.



Рис. 67.

Тактична підготовка:

1. Загроза підхватом зсередини.

2. Загроза виведення з рівноваги ривком.

На ривок атакуючого вгору—вперед суперник відповідає виставленням правої ноги вперед з сильною тягою назад (рис. 63).

Атакуючий робить крок лівою зігнутою ногою вперед носком назовні, виконуючи сильний поштовх назад—вниз і підсікаючи зсередини підйомом правої ноги одноіменну ногу суперника. Підсікання виконують по дузі праворуч—уперед—вгору в момент, коли суперник переносить свою вагу на праву ногу й прагне поставити її на килим (рис. 64, 65). Рухом руками на себе атакуючий спрямовує падіння суперника спиною на килим (рис. 66, 67).

Можливі помилки: підсікання виконують після постановки ноги суперника на килим; опорна нога атакуючо-

го випрямлена; наприкінці кидка відсутній коригуючий рух руками, внаслідок чого атакуючий втрачає стійкість.

Елементи: тактична підготовка, поштовх з кроком до суперника, початок підсікання; продовження поштовху з підсіканням і кінцеве коригуюче зусилля руками.

Захисти: відставити атаковану ногу назад, нахил уперед, спертися руками на груди атакуючого.

Контрприйоми: підбив стегном збоку; переднє підсікання з падінням; кидок через голову упором стопою, передня підніжка, передній підхват.

Варіанти. 1. Проведення підсікання зсередини з падінням атакуючого.

2. Підхід замінюють стрибком.

3. Підсікання ізсередини, яке виконують заведенням.

4. Підсікання ізсередини в коліно.

5. Підсікання ізсередини під п'ятку (виконують стопою).

Особливо важливо при виконанні підсікання навчитися зберігати стійкість. Тому ще до роботи з партнером виконайте імітацію прийому. Прийміть праве атакуюче положення (для лівші всі дії відповідно змінюють): імітуйте ривок руками вперед — ліворуч — вгору (тактична підготовка), підставляючи ліву ногу до правої. Кут між вашими стопами становить приблизно 90°. Ліва (опорна) нога зігнута в коліні сильніше за праву. Виконайте поштовх вниз — назад — праворуч і підсікайте правою стопою (підошовною частиною) під п'яту однойменної ноги умовного суперника по широкій дузі праворуч — вперед — ліворуч.

Імітують спочатку на місці, потім у русі і лише після досягнення чіткості в виконанні дій виконують кидки з партнером. Методика навчання, як і в першому прийомі.

Захвати попередні, тактична підготовка (див. рис. 63).

Постановка опорної ноги до правої і поштовх вниз — назад — праворуч з підсіканням під п'ятку зсередини (рис. 68—70). В момент падіння партнера встигніть зайти до нього з правого боку для виконання больового прийому на руку.

Переднє підсікання. З тактичних міркувань цей прийом частіше застосовують проти суперника, який наступає. За структурою він нескладний і не потребує максимальних зусиль. Тому ним вигідно користуватись при



Рис. 68.



Рис. 69.



Рис. 70.

значній втомі — в середині чи наприкінці поєдинку. Суть прийому в тому, щоб у незручному положенні використати активне зусилля суперника й вивести його з рівноваги, зберігши власну стійкість.

Підвідні вправи: ривки вправо і ліворуч—вверх—вперед з гумовим джгутом; те ж саме, стоячи на колінах; те ж саме з рухом назад; імітація кидків з уявним суперником; ходьба в напівприсіді.

Захвати: за рукав і комір; за рукав і пасок спереду (збоку, ззаду); за рукав і вилогу (однойменну та різнойменну); за рукави; за вилоги; за ногу ззовні; за руки.

Тактична підготовка.

1. Повторна атака.

2. Особливо вигідно вдаватися до зворотного виклику. Для цього треба за допомогою маневрування поставити суперника спиною до краю килима, потім послабити його пильність — розслабитися, трохи випрямитися, всім виглядом підкреслити відсутність бажання атакувати. Суперник також розслабляється і, щоб не вийти за межі килима, подає тулуб уперед, що й використовують для кидка.

Атакуючий з кроком зігнутої правої ноги до суперника сильним ривком уперед — праворуч — униз виводить його з рівноваги на носок правої ноги (рис. 71). Для збереження стійкості останній виконує крок правою вперед. Перешкоджаючи йому, атакуючий підставляє підошовною частиною ліву ногу до передньої частини гомілки правої ноги суперника (рис. 72). Продовження ривка круто вниз спричиняє різкий відрив суперника од кили-



Рис. 71.



Рис. 72.



Рис. 73.



Рис. 74.

ма (рис. 73). Для коригування падіння суперника атакуючий несильним ривком повертає його спиною до килима (рис. 74).

Можливі помилки: проведення підсікання без кроку правою ногою до суперника послаблює атакуюче зусилля; під час ривка відсутнє зусилля вниз, що затягує кидок, зменшує його ефективність; кидок виконують на прямій опорній нозі, що може призвести до втрати власної стійкості.

Захист: нахилитися вперед, відставити назад ногу, що стоїть попереду, переступити атакованою ногою через ногу атакуючого, впертися правою рукою в груди атакуючого.

Контрприйоми: підбив стегном збоку; підсікання під п'ятку зсередини; звалювання заступанням; виведення з рівноваги поштовхом; зачеплення ізсередини.

Варіанти. 1. Крок правою ногою замінюють стрибком.

Опановують цей варіант після оволодіння основним рухом.

2. Коли суперник сильно напирає вперед, можна проводити кидок без попереднього підступання чи стрибка.

3. Переднє підсікання під виставлену вперед ногу.



Рис. 75.



Рис. 76.

Переднє підсікання в коліно. Основні захвати: за рукав і комір, за рукав і вилогу (однойменну й різнойменні), за вилогу й пояс спереду (збоку, ззаду), за комір і пояс, за рукави, за вилоги.

Тактична підготовка. 1. Виклик. Для застосування попереднього підсікання в коліно атакуючий викликає рух суперника на себе (якщо суперник тримається пасивно, не йде вперед, стоїть на місці чи відступає і тягне на себе). Для цього атакуючий показує небажання атакувати: трохи нахиляється вперед і відступає. Суперник для проведення прийому рухається вперед, що потрібно для проведення підсікання в коліно.

2. Загроза боковим підсіканням. Атакуючий імітує застосування бокового підсікання вліво. Суперник відставляє ліву ногу назад. Атакуючий ставить праву зігнуту в коліні ногу після атаки боковим підсіканням до лівої ноги суперника носком всередину з одночасним ривком руками вверх—уперед—праворуч. Суперник, щоб встояти, виконує правою ногою крок вперед. Однак переднє підсікання правою ногою в коліно, проведене атакуючим, перешкоджає виконанню захисту (рис. 75).

Сильний рух руками вперед—праворуч—униз сприяє остаточній втраті рівноваги суперником (рис. 76), що призводить до його чіткого падіння на спину.

Можливі помилки: підсікання виконують під час руху суперника назад; перед підсіканням атакуючий не

робить кроку правою до однойменної ноги суперника чи робить короткий крок; слабий ривок вверх—вперед—праворуч не забезпечує виведення суперника з рівноваги; відсутній рух руками вперед—праворуч—униз атакуючого; опорна нога атакуючого в момент підсікання не зігнута в коліні.

Елементи: тактична підготовка, крок правою, ривок руками з виставленням лівої ноги для підсікання, продовження ривка вперед — праворуч — униз з попереднім підсіканням в коліно до падіння суперника.

Захисти: випростатися, потягнути суперника на себе; повертаючи атаковану ногу всередину, звільнитися від підсікання.

Контрприйоми: підбив стегном збоку; виведення з рівноваги поштовхом; підсікання зсередини; зачеплення зсередини; утримання; важіль ліктя захватом руки ногами.

Варіанти. 1. Для підвищення амплітуди кидка його виконують в кінці з позначеним поворотом атакуючого вліво і з позначеним «скручуванням» суперника в тому ж напрямі.

2. Якщо суперник сильно напирає, атакуючий ривок виконують не вверх — уперед — праворуч, а вниз — праворуч.

Переднє підсікання з падінням. Як правило, кидки, що виконують з падінням атакуючого, значно ефективніші за ті, після яких він залишається на ногах. Це пояснюють такими причинами: збільшується атакуюче зусилля й амплітуда польоту суперника, підвищується оцінка за кидок основним захватом.

Захвати: за рукав і вилоги (однойменну та різнойменну); за рукав і комір; за рукав і пасок спереду (збоку, ззаду); за рукави; за вилоги.

Тактична підготовка.

1. Загроза підсіканням під п'ятку зсередини лівою ногою. Суперник відставляє ліву ногу назад і нахиляється праворуч уперед, чим допомагає проведенню справжньої атаки.

2. Загроза виведення з рівноваги поштовхом назад — угору на п'яти. Щоб зберегти рівновагу, суперник нахиляється вперед. Атакуючий з кроком правою зігнутою ногою до суперника починає ривок уперед — праворуч — униз (рис. 77). Виставлена вперед ліва нога атакуючого

заважає суперникові вдатися до захисту. Атакуючий у падінні ривком до себе — ліворуч розвертає суперника спиною до килима.


Рис. 77.

Можливі помилки: ривок виконують уперед—праворуч, не докладаючи зусилля вниз; опорна нога випрямлена; відсутній заключний ривок руками.

Елементи: тактична підготовка, крок до суперника з початком ривка; продовження ривка; розворот до повного падіння суперника.

Захисти: потягнути суперника до себе; переступити через атакуючу ногу; випрямитися.

Контрприйоми: заднє підсікання під п'ятку; підбив стегном збоку; виведення з рівноваги поштовхом; підсікання під п'ятку зсередини.

Варіанти. 1. Підсікання із заміною підступання стрибком.

2. Переднє підсікання при русі суперника назад. У цьому варіанті атакуючий ривок має бути набагато сильніший.

Підсад стегном спереду. Група кидків підсадом стегном спереду належить до числа ефективних. Їх часто застосовують на ближній дистанції. В поєднанні з боковим підсіканням в темп руху їх результативно застосовують в атаці, а як контрприйоми чергують з кидками виведенням із рівноваги.

Підвідні вправи: півшпагат і шпагат для розвитку гнучкості; почережні стрибки на одній нозі з маховими рухами другою ногою; почережні махові рухи кожною ногою, тримаючись руками за гімнастичну стінку чи іншу опору; імітація прийому, що вивчається.

Захвати: за рукав і комір; за рукав і вилогу (рівнойменну, однойменну), за рукав і пасок спереду (збоку; ззаду); за рукави; за вилоги.

Ефективне виконання цього прийому можливе внаслідок повороту суперника боком до атакуючого самбіста. Досягають цього тактичною підготовкою — ривком уперед — ліворуч — униз (рис. 78). У темп протидії суперника одночасно з кроком до нього зігнутою в коліні лівою ногою виконують підсад правим стегном



Рис. 78.



Рис. 79.





Рис. 80.

(верхньою частиною) лівого стегна суперника поштовхом назад — вправо — вгору (рис. 79). Посилюють кидок розгинанням опорної ноги, що полегшує підсад, і ривком правої руки суперника своєю рукою вниз (рис. 80 а, б), що забезпечує його падінням. Не забувайте правил страхування й самострахування.

Елементи кидка: тактична підготовка; крок зігнутою в коліні опорною ногою до суперника; поштовх назад — праворуч — угору, підсад стегном і ривок правою рукою вниз до падіння суперника.

Можливі помилки: відсутність сприятливого положення, створеного тактичною підготовкою; підсад стегном здійснюють без попередньої дії руками; опорна нога перебуває далеко від суперника; опорна нога пряма.

Захисти: поштовх від себе в момент початку атаки; зігнути ноги, нахилитися вперед, перенести атаковану ногу через ногу суперника.



Рис. 81.

Контрприйоми: підсад стегном спереду, кидок виведенням з рівноваги, кидок зачепленням зсередини під різнойменну ногу, утримання збоку.

Враховуючи, що кидок підсадом стегном належить до складно-технічних дій, вивчають його за елементами в обидві сторони. Поєднавши елементи, виконують прийом у цілому, спочатку без опору суперника. Засвоєний прийом спробуйте провести на супернику, який опирається, після цього — в учбових дво-трихвилинних поєдинках. Вдосконалюють прийом в поєдинках з різними суперниками.

В а р і а н т и. 1. Підсад стегном спереду, який виконують після підскоку.

2. Виконання прийому у відповідь на атаку суперника.

3. Підсад стегном ззаду.

Кидок підсадом стегном ззаду. Для атаки використовують тоді, коли тактична підготовка проведена з великою силою і забезпечує поворот суперника спиною до атакуючого. На килимі його найчастіше використовують як контрприйом.

Спортсмен після невдалої атаки опинився спиною до самбіста, що захищається. Створилося сприятливе положення для контратаки підсадом стегном ззаду. *Захват:* лівою рукою пояса попереду, правою — одягу під однойменним плечем (рис. 81).

Т а к т и ч н а п і д г о т о в к а: ривок праворуч — вниз, опорну ногу зігнути в коліні. У відповідь на протидію суперника виконати сильний ривок ліворуч—вгору з наступним (майже одночасним) підсадом правим стегном однойменного стегна суперника, розгинаючи опорну ногу (рис. 82). Падаючого суперника страхують, змінивши захват в момент втрати ним рівноваги(рис. 83).

Елементи кидка: тактична підготовка, згинання опорної ноги, ривок ліворуч — вверх і підсад стегном.



Рис. 82.



Рис. 83.

Можливі помилки: пряма опорна нога; недостатній за силою ривок ліворуч — уверх; підсад стегном випереджає ривок руками.

Захисти: відштовхнути суперника, нахилитися вперед, зігнути ноги, повернутися обличчям до суперника.

Контрприйоми: переднє підсікання, кидок виведенням з рівноваги, задня підніжка, кидок зачеплення зсередини, утримання з боку ніг, утримання збоку.

Прийом опановують за тією ж методикою, що й попередній. У другому випадку тактичну підготовку (вихідне положення стоячи один проти одного) виконують сильним ривком лівою рукою праворуч — уперед — униз.

Кидок через голову упором стопою в живіт. Цей прийом широко застосовують в самбо. Як правило, його виконують з високим відривом ніг суперника од килима, з великою амплітудою польоту.

Перед вивченням прийому треба добре попрацювати над зміцненням м'язів шиї. Кількість вправ, призначених для цього в кожному занятті, має бути значно більшою за звичайну.

Підвідні вправи: перекиди назад у положення упор присівши (сидячи, лежачи на спині); махові рухи вільною ногою з одночасним розгинанням опорної ноги, стоячи правим і лівим боком, а також обличчям до опори.

Захвати: за рукав і комір; за рукав і вилогу (одноіменну й різнойменну); за рукави; за вилоги.

Найкраще застосовувати прийом при русі суперника вперед з деяким нахилом тулуба до вас. Якщо рух вперед відсутній, то тактичною підготовкою до виконання кидка є ривок руками праворуч — уверх з постановкою стопи лівої ноги до нижньої частини правої ноги супер-



Рис. 84.



Рис. 85.

ника (збоку), внаслідок чого вага тіла передається на носок правої ноги (рис. 84).



Рис. 86.

Намагаючись зберегти стійкість, суперник нахиляється вперед — це й буде сприятлива ситуація для виконання кидка.

Ривком прямих рук уверх — уперед і трохи ліворуч виводьте суперника з рівноваги. Забираючи свою ліву ногу від правої суперника, робіть крок глибше під суперника, що нахилився вперед. Потім, сідаючи якомога ближче до п'яти своєї лівої ноги, виконайте упор підошвою зігнутої в коліні і розгорнутої назовні правої ноги в нижню частину живота суперника зліва (рис. 85). Випрямленням опорної ноги з продовженням ривка руками за себе досягають чіткого падіння суперника. Падаючого суперника переслідуйте перекидом назад до положення сидячи верхи на ньому (рис. 86).

При кидку необхідно дотримувати правила страхування й самострахування. Особливість самострахування полягає в нахилі голови до грудей, що забезпечує плавний перекат через всю спину.

Можливі помилки: сід виконують без попереднього кроку лівою ногою під суперника; ривок виконують не прямими, а зігнутими в ліктях руками.

Елементи кидка: тактична підготовка, ривок уверх — уперед і трохи ліворуч; крок лівою під суперника, сід і упор правою стопою, продовження ривка руками,

випрямлення упорної ноги, перекид назад і сід на суперника верхи.

Захисти: випрямитися, ривок на себе, переступити через атакуючу ногу в момент тактичної підготовки, зісковзнути з упорної ноги.

Контрприйоми: кидок зачепленням ізсередини; кидок виведенням з рівноваги поштовхом; задня підніжка; утримання збоку.

В а р і а н т и. 1. Кидок через голову упором коліна в живіт.

2. Кидок через голову упором двома ногами.

3. Кидок через голову захватом руки та упором гомілкою в живіт (в гомілку).

4. Кидок через голову упором гомілкою в живіт. Дуже поширений у самбо прийом. Його можна виконувати з різних вихідних положень, ефективність кидка підвищується захватом коміра. Це дає змогу користуватися ним при атаках і контратаках.

Боковий переворот. Як і кожний вид боротьби, самбо вимагає від спортсмена насамперед доброго розвитку сили. Прийом боковий переворот найбільше підходить самбістам великої фізичної сили. Щоб краще підготуватися до нього, треба в першій частині уроку скоротити час на прості вправи й збільшити на складні.

Підвідні вправи: для розвитку м'язів шиї і гнучкості спини на борцівському мосту виконуйте накати, перевороти й забігання без допомоги рук. Сюди ж входять переворот боком (колесо) вправо й уліво, перекид вперед з місця, в стрибку, з розбігу, а також стоячи правим і лівим боком до напряму перекиду. При падінні на бік і на спину виконують спроби страхування й самострахування. При виконанні спеціальних вправ необхідно ускладнювати вихідне положення.

Боковий переворот найчастіше застосовують як контрприйом від підхвату ззовні й зсередини, передньої підніжки, зачеплення зсередини, підсікання зсередини й у темп руху. Крім цього, його часто застосовують і як атакуючий прийом.

Захвати: за вилогу й стегно; за комір і стегно; за рукав і стегно; за пасок і стегно.

Т а к т и ч н а п і д г о т о в к а: використовуючи передній захват лівою рукою одягу під правим ліктем, а правою — під лівим, виконати поштовх правою рукою



Рис. 87.



Рис. 88.



Рис. 89.



Рис. 90.

вверх — праворуч, щоб повернути суперника лівим боком до себе (рис. 87). Розвертаючи суперника, ноги розгинають у колінах.

Створилися сприятливі умови для виконання атакуючого захвату. Захопити правою рукою ліве стегно суперника зсередини й міцно притиснути до себе, відірвати його од килима (рис. 88) з допомогою розгинання ніг в колінах і нахилу назад. Одночасно дією рук — правою вверх, а лівою вниз до себе — повертають суперника, який перебуває в безопорному стані, спиною до килима (рис. 89), після чого він падає. Страхування виконують ривком лівої руки вверх до себе в кінці кидка. При падінні на бік (рис. 90) суперник вдається до самострахування.

Можливі помилки: ноги не зігнуті у колінах при виконанні тактичної підготовки. Тулуб подають уперед, що

призводить до втрати стійкості атакуючого борця; далекий захват; недостатній ривок лівою рукою вверх до себе в кінці кидка.

Елементи: тактична підготовка і захват правою рукою лівого стегна суперника; відрив суперника і переворот його спиною до килима.

Захисти: спертися правою рукою в груди нападаючого в момент виконання тактичної підготовки, відштовхнути його од себе й намагатись обвити ногу атакуючого своїми ногами.

Контрприйоми: зачеплення зсередини; підсікання зсередини; кидок через спину; утримання з боку ніг, важіль ліктя захватом руки ногами.

Варіанти.

1. Боковий переворот, який виконують з падінням атакуючого.

2. Боковий переворот, який виконують з допомогою стегна.

3. Боковий переворот, який виконують як контрприйом.

Заднє підсікання під п'ятку. Цей прийом ефективний у зустрічах з прихильниками захисної тактики, які уникають активних дій.

Підвідні вправи: імітаційні рухи лівою і правою ногою вправо і вліво; вправи з гумою в обидва боки; імітація прийому.

Захвати: за рукав і за комір; за рукав і пасок спереду й збоку; за рукави, за вилоги, за рукав і вилогу (однойменну, різнойменну).

Тактична підготовка.

1. Сковування. Суперник спрямовує зусилля на звільнення від сковування, що й використовує атакуючий для проведення прийому.

2. Подвійний обман, спрямований на послаблення уваги суперника. Атакуючий вдається до заднього підсікання під ліву п'ятку. Суперник, захищаючись, прибирає ліву ногу назад. У цей момент проводять атаку заднім підсіканням під праву ногу. Суперник захищається. В наступну мить атакуючий повторює комбінацію, але в повну силу проводить підсікання під п'ятку лівої ноги. Кроком лівої зігнутої ноги атакуючий наближається до суперника на відстань, потрібну для підсікання (рис. 91). Сильним поштовхом праворуч — униз виводить його з


Рис. 91.


Рис. 92.


Рис. 93.

рівноваги. Підсікаючи стопою правої ноги під ліву п'ятку, атакуючий активним рухом рук вниз кидає суперника на килим (рис. 92, 93), розгинаючи опорну ногу.

Можливі помилки: підсікання виконують без попереднього підступання опорною ногою до суперника; опорна нога атакуючого пряма; відсутній завершальний рух руками вниз.

Елементи: тактична підготовка; підступання опорною ногою і поштовх; продовження поштовху і заднє підсікання під п'ятку.

Захисти: забрати назад атаковану ногу; нахилитися вперед; спертися рукою в груди атакуючого.

Контрприйоми: заднє підсікання під п'ятку, підбив стегном ззаду, виведення з рівноваги поштовхом.

Варіанти. 1. Виконання прийому з падінням, з заміною підступання стрибком.

2. Заднє підсікання супернику, який схрещує ноги.

Кидок через спину захватом руки на плече. Кидки через спину з різними захватами й варіантами виконання застосовують у самбо досить ефективно. Самбісти перебувають у правобічній високій стійці на середній дистанції.

Підвідні вправи: нахили вперед; те ж саме із згинанням ніг; те ж саме з поворотом (вліво; вправо); вправи для зміцнення м'язів шиї.

Захват: правою рукою різнойменної вилоги на грудях, лівою — одягу під правим ліктем.

Сприятливі умови для атаки — суперник напирає.

Тактична підготовка.



Рис. 94.



Рис. 95.

1. Відступаючи, вивести суперника з рівноваги ривком на себе. Якщо він протидіє, можна застосувати обманну атаку.

2. Виведення з рівноваги поштовхом назад — праворуч. При цьому власну рівновагу зберігають за рахунок виконання поштовху внаслідок незначного розгинання ніг у колінах. Атакуючий рух починають з ніг і закінчують пружним поштовхом руками. Тривалість поштовху зумовлюється можливістю переміщення загального центру ваги на площу опори, створювану стопами атакуючого. Тому при необхідності тривалість поштовху в напрямі назад — праворуч може бути збільшена за рахунок часткового розгинання рук.

Відчувши намір суперника захищатися, атакуючий ніби заохочує його протидію. Закінчення тактичної підготовки збігається з початком дій суперника у відповідь і активної атаки нападаючого. При цьому початкові кути згинання рук і ніг залишаються незмінними.

Сильним ривком угору — вперед — ліворуч атакуючий виводить суперника з рівноваги на носки. Майже одночасно з ривком виконують захват правою рукою однойменного плеча суперника з кроком правою по дузі до правої ноги суперника. Ліву ногу згинають, тулуб трохи нахиляють назад, таз наближають до суперника (рис. 94). Приставляючи ліву ногу по дузі до своєї правої ноги та продовжуючи ривок руками, виводять суперника з рівноваги на носки. Згинаючи ноги та повертаючись спиною до суперника, атакуючий руками тягне його на спину (рис. 95). Продовження активного руху

руками і випростання ніг сприяє відриву суперника од килима й ефективному падінню через спину атакуючого. Атакуючий страхує суперника при падінні. В свою чергу останній падає, дотримуючи правил самострахування при падінні на лівий бік.

Можливі помилки: відсутність злитості між тактичною підготовкою й основним рухом; внаслідок надмірного повороту спиною кидок виконують не через спину, а через плечі, що набагато знижує ефективність прийому; недостатній поворот спиною може спричинити «зісковзування» суперника; слабке зусилля лівої руки значно знижує ефективність кидка; нахил уперед не супроводжують поворотом голови ліворуч. Це різко зменшує можливість добре виконати прийом; при виконанні прийому центр ваги атакуючого переміщується за площу опори (до повороту спиною). Після повороту спиною проекція загального центру ваги може виходити за площу опори. Це знижує ефект кидка; виконання прийому на прямих чи недостатньо зігнутих ногах.

Елементи: тактична підготовка й захват рукою плеча суперника; поворот із згинанням ніг; кидок через спину.

Захисти: зігнути ноги в колінах, подати вперед таз, зробити крок уперед — праворуч, спертися на плече атакуючого.

Контрприйоми: кидок через груди, підсад стегном, передня підніжка, виведення з рівноваги поштовхом.

Варіанти.

1. Поворот спиною до суперника виконують у стрибку. В даному варіанті ривок руками для виведення суперника з рівноваги має бути сильнішим.

2. Виконання кидка з падінням атакуючого.

Кидок через спину захватом паска. Захопити пасок суперника дуже складно, тому ми рекомендуємо робити це в такий спосіб: захопити лівою рукою однойменну вилогу на грудях, виконати ривок лівою рукою до себе— вниз, захопити правою рукою пасок позаду — зліва, лівою рукою — під правим ліктем.

Тактична підготовка — поштовх руками ліворуч—угору—до себе (рис. 96) супроводжують згинанням ніг у колінах та сильним ривком праворуч — угору й до себе. Подальшим згинанням ніг виводять суперника з рівноваги вперед. Продовжуючи ривок руками



Рис. 96.

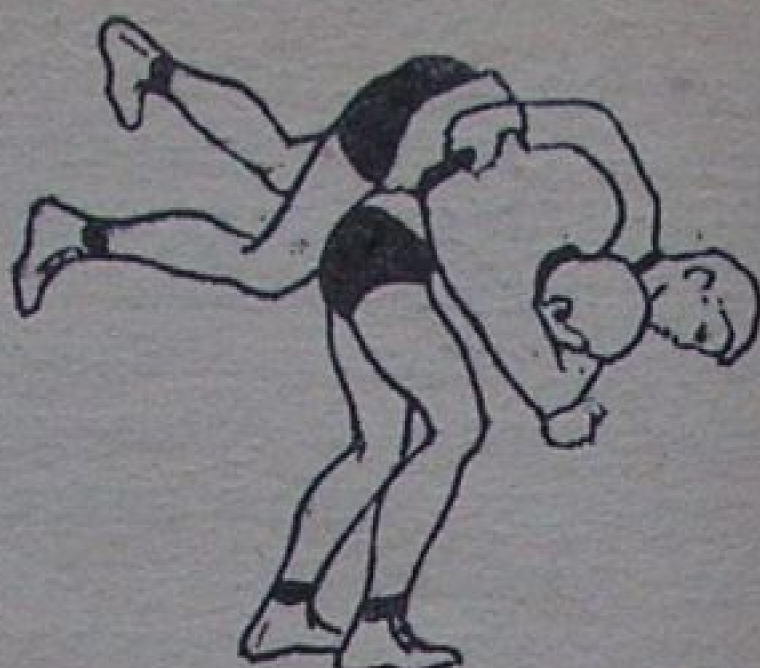


Рис. 97.

вниз — за себе, виконайте поворот спиною до суперника з приставленням лівої ноги до правої та подальшим їхнім згинанням (рис. 97). Голова повернена в бік кидка.

Можливі помилки: при виконанні кидка руки залишаються за спиною; ліву ногу не приставляють до правої або ставлять далеко від неї; не виконують повороту голови в сторону кидка.

Елементи кидка: тактична підготовка, ривок праворуч — вгору й до себе, поворот спиною до партнера з приставленням лівої ноги до правої, продовження ривка руками вниз — за себе з одночасним розгинанням ніг і підбиванням суперника.

Захисти: ривок за себе, зігнути ноги, випростатися, звільнитися від захвату паска.

Контрприйоми: кидок підсадом стегном; задня підніжка; підхват ззовні; утримання.

Кидок через спину захватом рукавів. Захват рукавів: знизу, зверху й збоку. Його виконують у той момент, коли суперник намагається здійснити захват першим.

Тактична підготовка: ривок угору — ліворуч—уперед, ноги трохи зігнути в колінах (рис. 98). Потім ривком угору — праворуч — уперед з поворотом голови в сторону кидка виводьте суперника з рівноваги на носки. Повертаючись до нього спиною та згинаючи ноги ще більше, підведіть таз під суперника. Прийом завершують ривком суперника руками вниз — під себе (ліву ногу наближають до правої), підбивають його тазом угору, розгинаючи ноги (рис. 99).

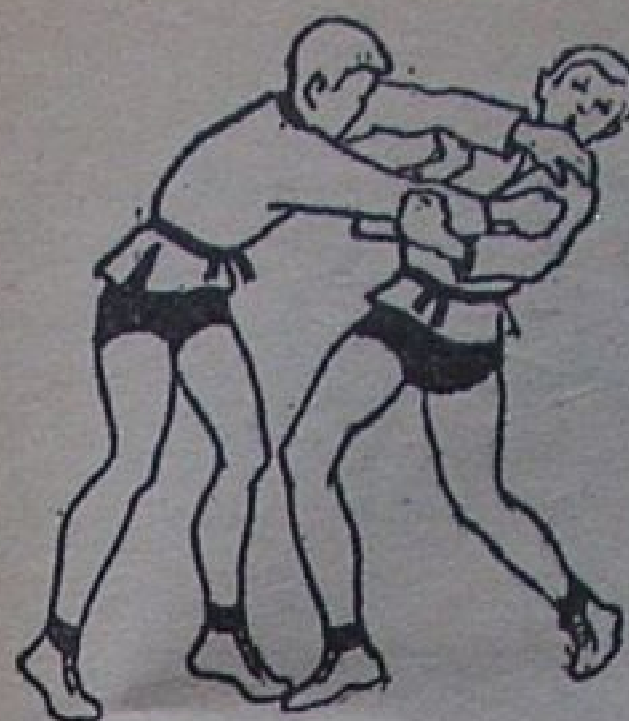


Рис. 98.



Рис. 99.

Можливі помилки: при повороті спиною до суперника виконано поштовх назад; відсутність ривка руками вниз — під себе; ліву ногу не підставлено до правої.

Елементи кидка: тактична підготовка, ривок руками вгору — праворуч — уперед з поворотом спиною до суперника, продовження ривка руками вниз — під себе з підставленням лівої ноги до правої і підбиванням тазом угору.

Захисти: ривок на себе, випростатися, переступити через ногу суперника.

Контрприйоми: зачеплення ззовні, підсад стегном, виведення з рівноваги ривком.

Цей кидок широко застосовують у самбо. Найбільш ефективний він при падінні атакуючого борця.

Кидок захватом лівою рукою під правим ліктем, праворуч — однойменної (різнойменної) вилоги на грудях.

Тактична підготовка — поштовх назад—праворуч. Виконуючи ривок руками вгору—вперед—ліворуч, лівою ногою, зігнутою в коліні, зробити крок від суперника (носок розгорнути назовні, рис. 100), продовжуючи ривок руками вниз, підбити суперника тазом (рис. 101).

Можливі помилки: нахил тулуба назад у момент виконання кроку під суперника; недостатній ривок руками.

Елементи кидка: тактична підготовка; ривок руками угору — вперед — ліворуч з кроком правою під суперника; продовження ривка вниз з підбиванням тулуба суперника тазом.

Захисти: ривок на себе, випростатися, переступити через ногу суперника.



Рис. 100.

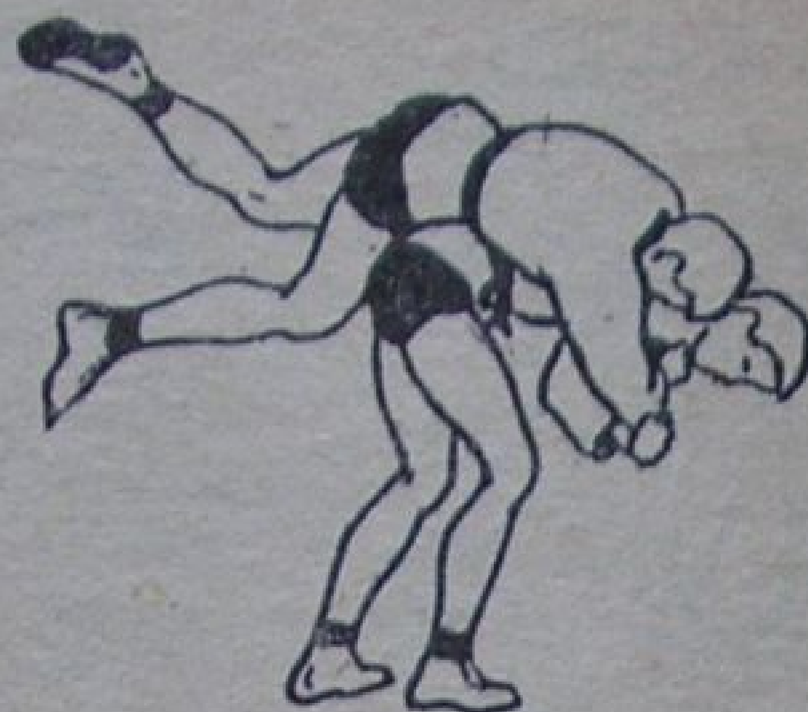


Рис. 101.

Контрприйоми: виведення з рівноваги поштовхом і ривком, передня підніжка; кидок через спину.

Підхват під одну ногу. Прийом дуже складний. Успішне оволодіння ним дає значну перевагу атакуючому самбісту.

Підвідні вправи: махові рухи ногами (почережно); те ж саме з одночасним згинанням опорної ноги.

Захвати: за рукав і комір; за рукав і вилогу (різнойменну, однойменну); за рукав і пасок спереду (збоку, ззаду), за рукави; за вилоги.

Сприятлива ситуація для атаки — суперник напирає.

Тактична підготовка.

1. Суперник перейшов до глухого захисту, очікує вдалого моменту для проведення свого прийому. У цій ситуації застосовують виклик, примушують суперника йти вперед, напирати. Для цього атакуючий легко штовхає партнера назад і відступає, всім своїм виглядом показуючи, що не збирається атакувати. Той, вважаючи, що загроза минула, пробує атакувати сам і робить крок уперед, створюючи сприятливе положення для атаки.

2. Можна застосувати також сковування. Якщо суперник зігнувся, рухом назад і вниз скувати його, немов намагаючись притиснути до килима. Відчувши скутість у діях, він намагатиметься позбутися її, докладаючи зусилля для випрямлення. Атакуючий, послабивши свої дії, використовує ситуацію для кидка.

3. Виведення з рівноваги. Поштовхом назад атакуючий виводить суперника з рівноваги. Щоб зберегти стійкість, останній нахиляється вперед і своїми діями створює сприятливу ситуацію для атаки (рис. 102). У початковій фазі поштовху основне зусилля здійснюють ноги. Поштовх ще триває якусь мить, а ноги згинаються трохи більше, ніж досі.

Суперник, щоб не втратити рівноваги, вдається до протидії. Початок її припадає на закінчення поштовху. Відчувши опір, атакуючий виконує ривок у напрямку вгору — вперед — праворуч. Одночасно він робить крок правою до суперника, починаючи поворот до нього правим боком. Поворот збігається з постановкою лівої ноги по дузі назад—вліво до своєї правої ноги, трохи глибше і під суперника. Продовжуючи активний рух руками вперед—праворуч—вниз, атакуючий стегном правої ноги підбиває суперника вгору, через себе (рис. 103). Опорну ногу він розгинає не повністю (рис. 104). Підхват припадає на внутрішню верхню частину однойменного стегна. Суперник падає на спину з помітним відривом ніг од килима (рис. 105).

Можливі помилки: при повороті до суперника боком атакуючий відштовхує його в протилежному напрямку. Найчастіше це буває при відсутності ривка руками; слабкий ривок руками вгору — вперед — праворуч дає змогу суперникові захиститися чи провести контрприйом; крок правою до суперника передує ривку руками; виконання кидка з прямою опорною чи недостатньо зігнутою ногою знижує його ефективність; згинання махової ноги зменшує амплітуду польоту суперника, розпорошує сили в момент атаки.

Елементи: тактична підготовка — ривок руками з перестановкою ніг; продовження ривка руками з підхватом ізсередини до падіння суперника.

Захисти: зігнути ноги в колінах; нахилитися назад; спертися в плече суперника; переставити ногу через ногу атакуючого.

Контрприйоми: підсад стегном; кидок через груди; підхват зсередини; кидок виведенням із рівноваги ривком.

Варіанти. 1. Підхід до суперника здійснюють застрибуванням. Цей варіант опановують, тільки добре засвоївши прийом з перестановкою ніг.

2. Прийом можна проводити, починаючи з активного руху маховою ногою від суперника. Його також розу-

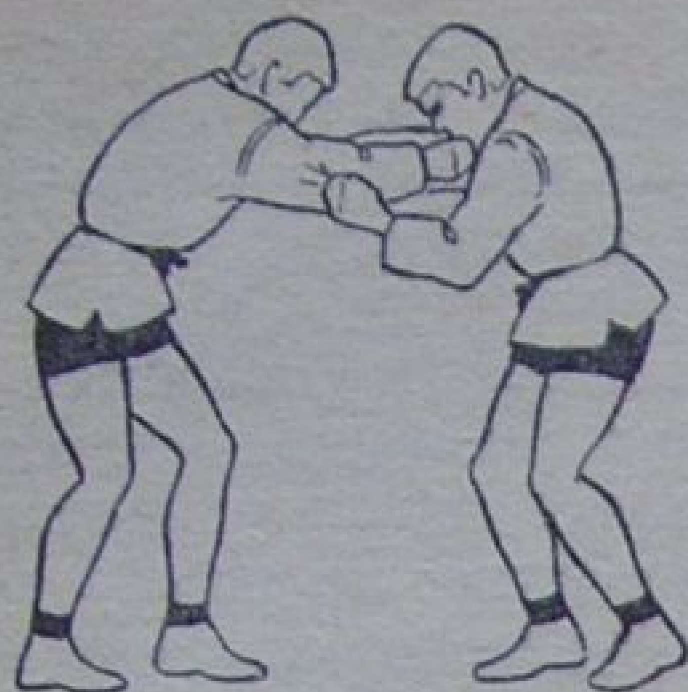


Рис. 102.



Рис. 103.



Рис. 104.



Рис. 105.



Рис. 106.



Рис. 107.

чують після засвоєння основного прийому й за умови доброї фізичної підготовки борця.

Захват — той же.

У момент протидії суперника на тактичну підготовку одночасно з ривком руками вгору — вперед — праворуч



Рис. 108.



Рис. 109.



Рис. 110.

просунути праву ногу між ногами суперника так, щоб вона була ближче до його лівої ноги.

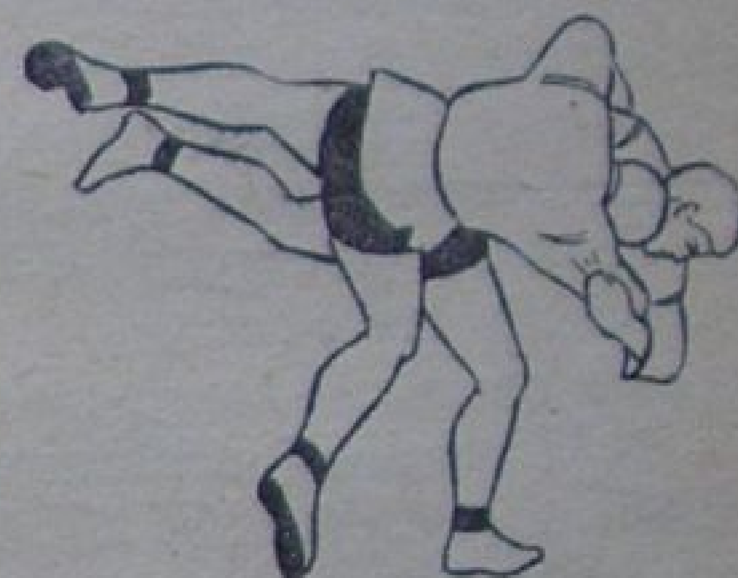


Рис. 111.

Продовжуючи ривок руками, виконують стрибок лівою зігнутою ногою якнайдалі під суперника з поворотом до нього правим боком і одночасним підхватом правою ногою зсередини. Активним рухом маховою ногою назад — угору і ривком руками вперед — вниз досягають падіння суперника на спину (рис. 106, 107).

3. Підхват ізсередини можна виконувати з попереднього кроку правою ногою до суперника і наступним застрибуванням. Застосовують під час боротьби на дальній дистанції (рис. 108).

Одночасно з ривком руками вгору — вперед — праворуч атакуючий робить крок лівою до суперника носком назовні (рис. 109) й, продовжуючи активні дії руками, виконує застрибування тією ж ногою з поворотом боком і починає підхват правою ногою (рис. 110, 111). Рух руками вперед—праворуч—униз триває до повного падіння суперника.

Для всіх варіантів основною помилкою є виконання прийому в положенні, коли суперник втратив рівновагу, але не притиснутий до боку атакуючого внаслідок недостатнього ривка руками. Продовження атаки в такому випадку неприпустиме.

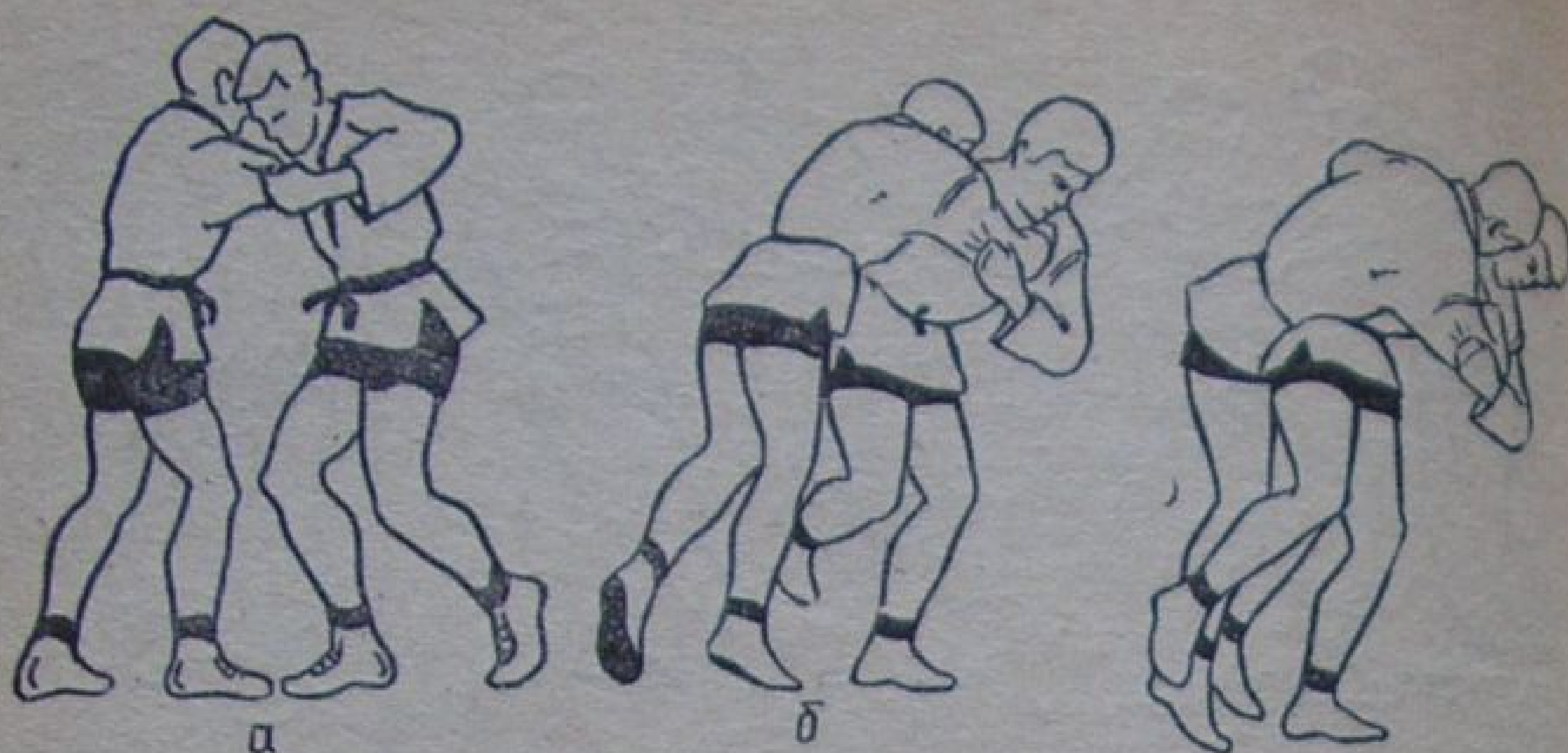

а б

Рис. 112.

Рис. 113.



Рис. 114.

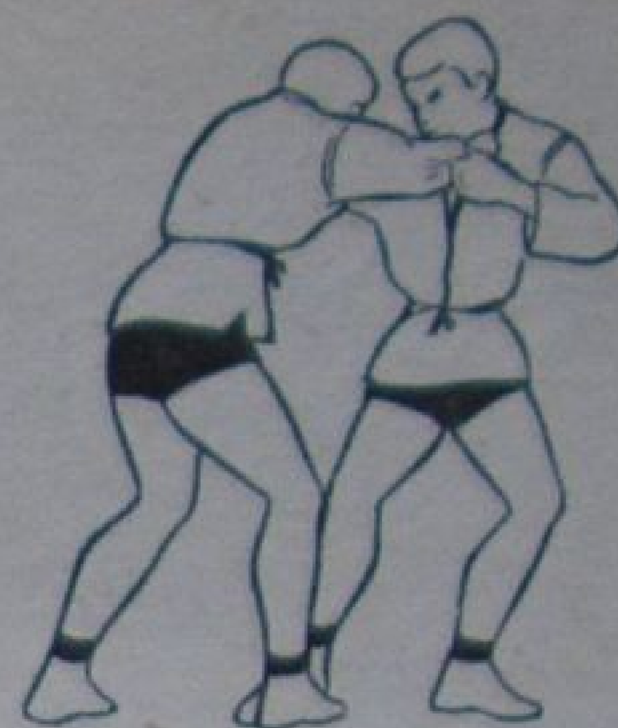


Рис. 115.

Боковий підхват стегном. *Підвідні вправи:* махові рухи лівою і правою ногою, стоячи боком до гімнастичної стінки; імітація техніки виконання бокового підхвату стегном на місці, в русі.

Захвати: за рукав і пасок спереду; за руку; ззаду; за рукави; за вилоги.

Т а к т и ч н а п і д г о т о в к а.

1. Подвійний обман. Застосовують проти фізично сильного суперника. Прийом виконують комбіновано: самбіст удає, ніби атакує вправо, а здійснює основний рух зліва, суперник захистився. Атакуючий знову вдається до того ж прийому, але підводить атаку на повну силу вправо.

2. Виведення з рівноваги — найсприятливіший спосіб підготовки для виконання цього прийому. Атакуючий сильним ривком праворуч—униз з кроком правою до лівої ноги суперника і нахилом тулуба до килима виводить його з рівноваги вправо (рис. 112 а, б). Продовжуючи рух лівою рукою праворуч—униз з одночасним занесенням правої ноги за однойменну ногу суперника, атакуючий згинає опорну ногу в коліні (рис. 113). Відчувши, що суперник втрачає рівновагу, самбіст виконує боковий підхват стегном правої ноги під однойменну ногу (рис. 114). Нахиляючись вниз і трохи праворуч з поворотом голови наліво, атакуючий розгинає опорну ногу й кидає суперника на килим.

Можливі помилки: недостатній ривок руками; атакуючий не підступає лівою ногою до суперника; опорна нога атакуючого пряма чи мало зігнута в коліні; виконуючи кидок, атакуючий недостатньо нахиляється до килима; відсутнє розгинання опорної ноги.

Захист: ривок вліво, зігнути ліву ногу й виставити праву вперед — вправо; переступити через праву ногу атакуючого.

Контрприйоми: кидок через груди; збивання заступанням; кидок через спину; підбив стегном збоку й ззаду.

В а р і а н т и. 1. У прийомі змінити підступання стрибком, що збільшує ефект.

2. Прийом виконують з падінням.

Передній підхват. Передній підхват під дві ноги.

Найефективніший з групи підхватів. На змаганнях з самбо його застосовують дуже часто.

Підвідні вправи: махові рухи ногами (почережно), з партнером, біля гімнастичної стінки; імітація прийому з уявним суперником.

Захвати: за рукав і комір; за рукав і вилогу (однойменну та різнойменну); за рукав і пасок спереду (збоку, ззаду); за рукави; за вилоги.

Т а к т и ч н а п і д г о т о в к а.

1. Загроза виведенням з рівноваги поштовхом. Атакуючий, не змінюючи захвату, імітує ривок назад—ліворуч з одночасним невеликим кроком правою ногою до суперника. Той, захищаючись, протидіє вперед—праворуч (рис. 115). У цей момент сильним ривком угору—праворуч атакуючий виводить суперника з рівноваги на носки, а зігнуту в коліні ліву ногу переставляє по дузі



Рис. 116.



Рис. 117.

назад—ліворуч якомога глибше під суперника, одночасно повертаючись спиною до нього.

2. Притискуючи суперника до себе й нахиляючись ліворуч—униз, атакуючий виносить праву ногу за однойменну ногу суперника. Маховим рухом стегном угору з продовженням нахилу вперед—ліворуч атакуючий відриває суперника од килима (рис. 116а, б). Поворот голови ліворуч і деяке розгинання опорної ноги підвищують ефективність кидка (рис. 117).

Можливі помилки: підхват виконують без виведення суперника з рівноваги; атакуючий не підставляє опорну ногу під суперника чи ставить її неглибоко; опорна нога атакуючого пряма чи недостатньо зігнута; атакуючий не притискує суперника до себе; атакуючий нахиляється вперед — це небезпечно.

Елементи: тактична підготовка, ривок руками з постановкою опорної ноги й початком повороту спиною, продовження ривка й поворот спиною з підхватом до падіння суперника.

Захисти: зігнути ноги в колінах; подати таз уперед; потягнути атакуючого на себе.

Контрприйоми: кидок через груди, через спину; збивання заступанням; підбив стегном; передня підніжка.

Варіанти. 1. Підхід до суперника виконують стрибком. Застосовують при русі суперника вперед.

2. Передній підхват здійснюють при русі суперника назад. Можливий при виконанні дуже сильного ривка.

Задній підхват. *Підвідні вправи:* імітація виведення з рівноваги поштовхом в обидва боки, стоячи на місці, в русі по килиму; виведення суперника з рівноваги поштовхом в обидва боки на місці, в русі; почережні махові рухи ногами біля гімнастичної стінки.

Захвати: за комір і рукав, за вилогу й рукав, за вилоги, за однойменні вилоги й рукав; за комір і пасок; за вилогу однойменну (різнойменну) й пасок; за рукав. Для вивчення прийому пропонується найбільш розповсюджений захват: лівою рукою — одягу під правим ліктем, правою — різнойменної вилоги на грудях.

Щоб правильно виконати кидок, треба знати сприятливі умови для цього й навчитися створювати їх. Сприятлива умова для проведення прийому — суперник тягне на себе.

Тактична підготовка.

1. Атакуючий починає обманну атаку підхватом вліво. Суперник, протидіючи йому, звільняє ліву ногу, вага його тіла припадає на праву. Поштовхом атакуючий продовжує дію.

2. Атакуючий сковує суперника, нахиляючи його до килима. Суперник пробує звільнитися, випрямляється. Атакуючий, різко припинивши сковування, сильно штовхає і, використовуючи зусилля суперника, проводить задуману атаку.

3. Щоб примусити суперника податися назад, застосовують виведення з рівноваги ривком у протилежному задуманій атаці напрямі. Виконавши ривок уперед — ліворуч—вниз, атакуючий приводить суперника в нестійке положення. Щоб компенсувати втрату рівноваги, суперник, випростуючись, пробує зробити крок правою назад — праворуч. Створюється сприятлива ситуація для атаки заднім підхватом. Атакуючий робить сильний поштовх назад — праворуч і крок правою ногою до однойменної ноги суперника. Потім, продовжуючи рух руками, згинаючи праву ногу в коліні, він виконує довгий крок зігнутою в коліні лівою ногою до різнойменної ноги суперника. Збільшуючи згинання лівої ноги, атакуючий виносить праву за опорну ногу супер-



Рис. 118.



Рис. 119.

ника (рис. 118). Притискуючи суперника до грудей, продовжуючи поштовх руками вниз і посилаючи його грудьми, атакуючий нахиляється до килима, підхоплює задньою частиною правого стегна однойменну ногу суперника до себе (рухом до себе — вверх). Деяке розгинання опорної ноги атакуючого сприяє збільшенню амплітуди польоту й чіткості падіння суперника на килим (рис. 119).

Можливі помилки: виконання кидка без попередньої тактичної підготовки знижує ефект прийому; тактичну підготовку виконують швидше за основний рух, що робить атаку невдалою; винесення ноги для підхвату виконують без попереднього поштовху в сторону кидка й кроку до суперника, що призводить до втрати рівноваги атакуючим і може спричинити травму коліна; проведення підхвату прямою ногою, що зменшує плече важеля й знижує якість прийому; в момент підхвату атакуючий не притискує суперника до грудей, відсутній поштовх грудьми, що полегшує суперникові захист.

Елементи: тактична підготовка, виведення з рівноваги в бік кидка, підступання до суперника з винесенням ноги за ногу суперника, продовження дії руками, підхват.

Захисти: нахилитися вперед; відставити атаковану ногу назад; звільнити опорну ногу, відставити її назад; спертися рукою в груди суперника.

Контрприйоми: задній підхват; збивання заступанням (посадка); підсад стегном ззаду; задня підніжка під дві ноги; кидок через спину; кидок через груди; утримання; больовий прийом.

В а р і а н т и к и д к а.

1. Виконання прийому з заміною підступання стрибком на опорній нозі. Це підвищує швидкість проведення кидка, але вимагає досконалості техніки. Застосовують при позначеному виведенні суперника з рівноваги назад.

2. Кидок можна виконувати з попереднім заведенням — поворотом суперника внаслідок ривка приблизно на 90°. Цей прийом вводить суперника в оману: він чекає активних дій атакуючого вперед чи в бік, а застосовується атака кидком назад.

Особливу увагу при вивченні кидка приділяють виконанню його окремих елементів і прийому в цілому в пересуванні по килиму. Більше часу відводять вивченню першого елемента, оскільки від правильного його виконання залежить якість кидка в цілому. Тому при вивченні й відточуванні прийому можна застосовувати співвідношення 1:5: п'ять разів виконати основний елемент і один раз прийом в цілому. Обов'язково вивчайте прийом в обидва боки.

Кидок через плечі («млин»). Дуже ефективний в самбо. Ним найчастіше користуються борці невисокого зросту, які володіють значною фізичною силою. Добре застосовувати його проти самбістів, які борються у високій стойці.

Підвідні вправи: для м'язів шиї — в упорі головою в килим і на мосту накати, забігання, перевороти; на координацію — перекиди вперед, тримаючи в руках набивний м'яч; для зміцнення м'язів спини, ніг — присідання, нахили і повороти з партнером на плечах. Після цього корисно протягом двох-трьох хвилин виконати різні нахили для розвитку гнучкості.

Сприятлива ситуація — суперник наступає.

Захвати: рукава й ноги зсередини (однойменної, різнойменної); рукава й паска; руки й паска; за рукави; за руки; за однойменну руку й зворотним захватом гомілки.

А тепер «млин». Захопивши лівою рукою одяг під правим ліктем партнера, виконайте т а к т и ч н у п і д г о т о в к у — правою рукою імітуйте намір захопити його одяг на грудях (рис. 120). Він, випрямляючись, створює вигідні умови для проведення прийому.

Сильним ривком лівою рукою вгору — вперед виводьте його з рівноваги на носки (рис. 121). Одночасно,

4+½ 238

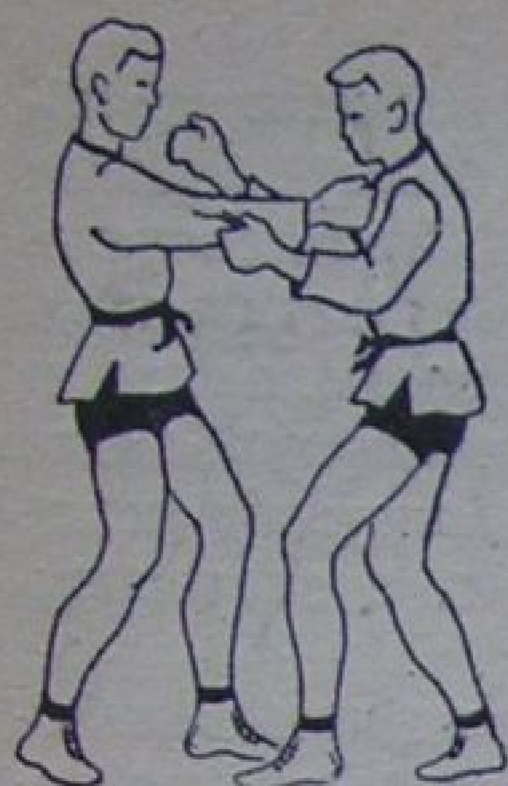


Рис. 120.



Рис. 121.



Рис. 122.



Рис. 123.



Рис. 124.



Рис. 125.

виконуючи крок зігнутою в коліні правою ногою під суперника, захопіть його праву ногу зсередини (тулуб прямий, рис. 122). Притискуючи його до своїх плечей, підставляйте ліву ногу до правої, випрямляйте ноги (рис. 123, 124). Для ефективнішого виконання кидка поверніть тулуб вправо (рис. 125), після чого, нахилившись уперед, поштовхом плечей і правої руки спрямуйте падіння партнера на лівий бік (страхування виконують лівою рукою, рис. 126). Партнер, падаючи, не торкається килима головою, здійснює самострахування.

Елементи: тактична підготовка, ривок вгору — вперед з кроком правою під партнера і захват його одноіменної ноги; приставлення лівої ноги до правої, випрямлення ніг; поворот тулуба вправо й скидання.



Рис. 126.

Можливі помилки: ривок лівою рукою виконано з недостатньою силою; крок під партнера виконують з зігнутим тулубом; скидання здійснюють без попереднього повороту тулуба.

Захисти: скувати руку атакуючого, якою виконується ривок; нахилитися вперед, відставити назад атаковану ногу; спертися в плече атакуючого; в момент, коли атакуючий притиснув вас до своїх плечей і випрямив ноги, міцно охопіть руками й ногами його плечі, притисніться до нього.

Контрприйоми: кидок виведенням з рівноваги ривком; переднє підсікання; кидок зачепленням зсередини й ззовні; утримання; важіль ліктя захватом руки ногами.

Варіанти. 1. Виконання кидка без попереднього кроку під суперника. Цього досягають виведенням його з рівноваги сильним ривком уперед.

2. Прийом виконують постановкою лівої ноги на коліно (або на колінах) і наступним захватом суперника за плечі. За часом цей варіант значно довший.

3. Скидання суперника на килим здійснюють з попереднім поворотом тулуба на 90°. Це збільшує амплітуду польоту, підвищує ефективність кидка.

4. Кидок виконують з падінням, коли суперник, захищаючись, охоплює ногами праву руку атакуючого.

Кидок через груди. Застосовують нечасто, але ефективно. Головне — добре виконати захват.

Підвідні вправи: нахили тулуба назад; те ж саме біля гімнастичної стінки (до положення «міст»); те ж саме з допомогою партнера.

Захвати: за пасок спереду (ззаду, збоку); за руку й тулуб.

Сприятлива ситуація — суперник наступає.

Тактична підготовка.

1. Зворотний виклик. Суперник скутий, неохоче атакує сам і добре захищається. Атакуючий демонструє відмову од боротьби, викликає його на активні дії.



Рис. 127.

2. Виклик. Атакуючий випрямляється, немов даючи змогу суперникові атакувати виведенням з рівноваги . поштовхом. Суперник робить крок правою вперед, готується до кидка. Атакуючий випереджає його. Відводить вліво руку суперника, випростану для захоплення (рис. 127), своєю лівою рукою захоплює одяг під правим ліктем, а правою — тулуб суперника.

Виконавши зігнутою в коліні лівою ногою крок під партнера і підставивши під неї праву, підбити



Рис. 128.

суперника животом уверх — ліворуч—за себе; тулуб атакуючого при цьому нахиляється в бік кидка (рис. 128 а, б). Падаючого партнера розвертайте спиною до килима ривком рук ліворуч — униз — за себе. Еффект кидка досягається за рахунок незначного розгинання ніг у колінах. При падінні партнер вдається до самострахування.

Можливі помилки: в момент захоплення атакуючий штовхає партнера від себе; підбивання животом виконують на прямих ногах; підбивання замінюють ривком руками; партнер не повернувся спиною до килима в падінні.

Елементи: тактична підготовка; крок лівою від партнера; підставлення правої ноги до лівої і підбивання животом; ривок руками, повернути партнера спиною до килима.

Захисти: нахилитися вперед; поштовх у плече суперника; обвити ногами ноги атакуючого.

Контрприйоми: кидок через груди; зачеплення зсередини; підсад стегном; утримання збоку; важіль ліктя захватом руки ногами.

Варіанти. 1. Виконання кидка без тактичної підготовки.

2. При русі суперника вперед і доброму підбиві прийом можна виконати без падіння атакуючого.

Кидок через плече з колін. Підвідні вправи: з гумовим джгутом, стоячи на ногах, на колінах, ривки обома руками вправо і вліво; імітація кидка в обидві сторони.

Захвати: за рукав і комір; за рукав і вилогу (однойменну, різнойменну); за рукави; за вилоги.

Сприятлива ситуація: суперник напирає.

Найчастіше користуються таким захватом (однобічним) — лівою рукою одягу під правим ліктем, правою — однойменної вилоги на грудях (рис. 129 а).

Якщо суперник іде вперед, тактичну підготовку не проводять. В інших випадках для тактичної підготовки використовують поштовх уверх — праворуч — назад (рис. 129 б).

Потім сильним ривком вниз—за себе з поворотом голови в бік кидка виводьте суперника з рівноваги на носки (рис. 129 в). Повертаючись спиною і ставши на коліна якомога ближче до нього з поворотом голови наліво (ривок руками в цей момент посилюється), кидайте його через праве плече на спину (рис. 130 а, б).

Можливі помилки: недостатній ривок вниз на себе; стоячи на колінах, атакуючий перебуває далеко від суперника.

Елементи: тактична підготовка; ривок вниз—за себе; продовжуючи ривок, стати на коліна; кидок суперника через праве плече.

Захисти: підтягнути атакуючого на себе; зробити крок назад; ривок на себе; випрямитися.

Контрприйоми: перевернути суперника на себе; утримання збоку чи з боку голови; важіль ліктя захватом руки ногами.

Варіанти. 1. Кидок через плече (без падіння на коліна).

2. Виконання прийому після заведення вбік.

Кидок через груди сідаючи. Вдале його виконання веде до ефективного падіння суперника. Після нього

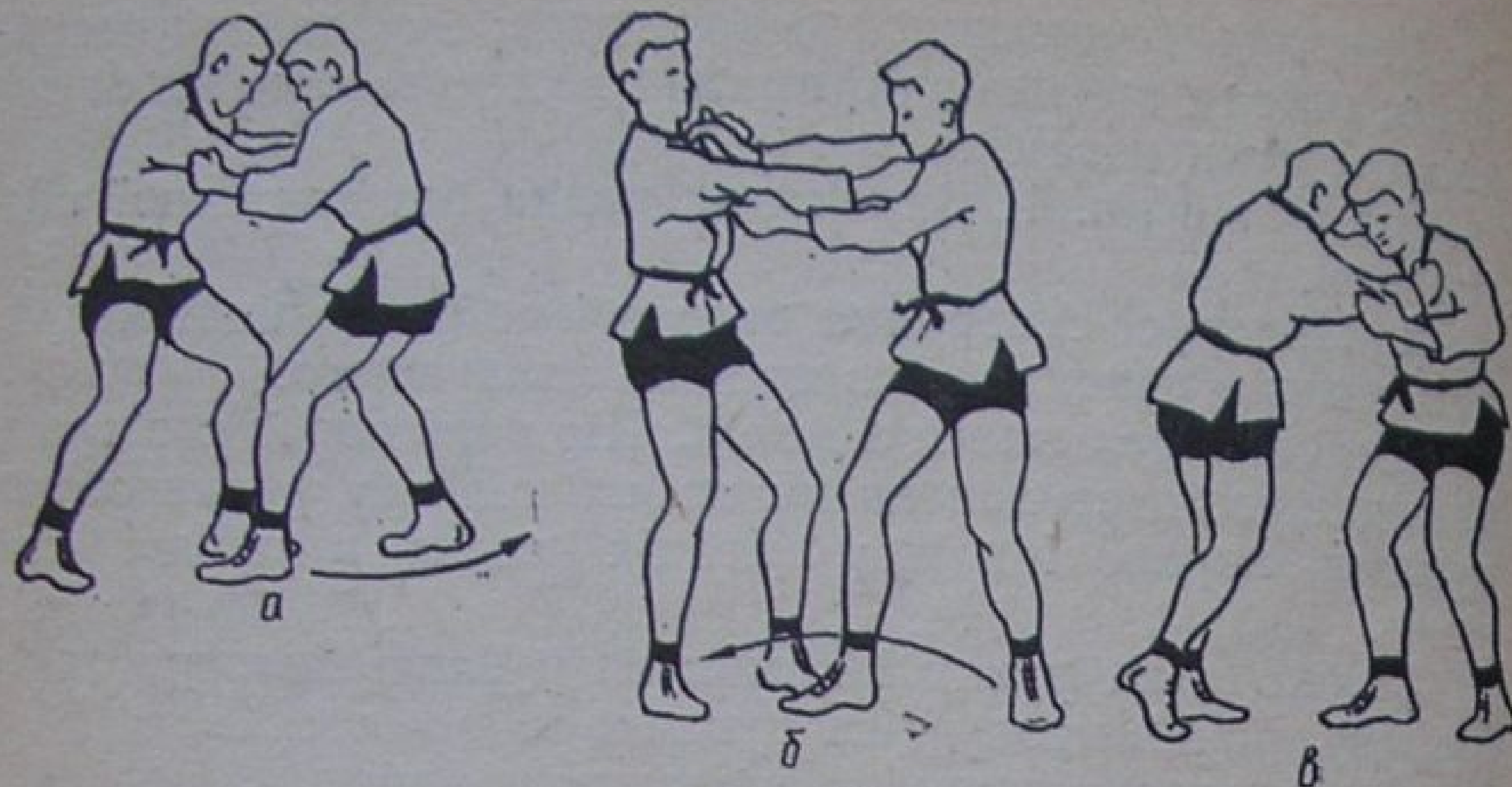


Рис. 129.

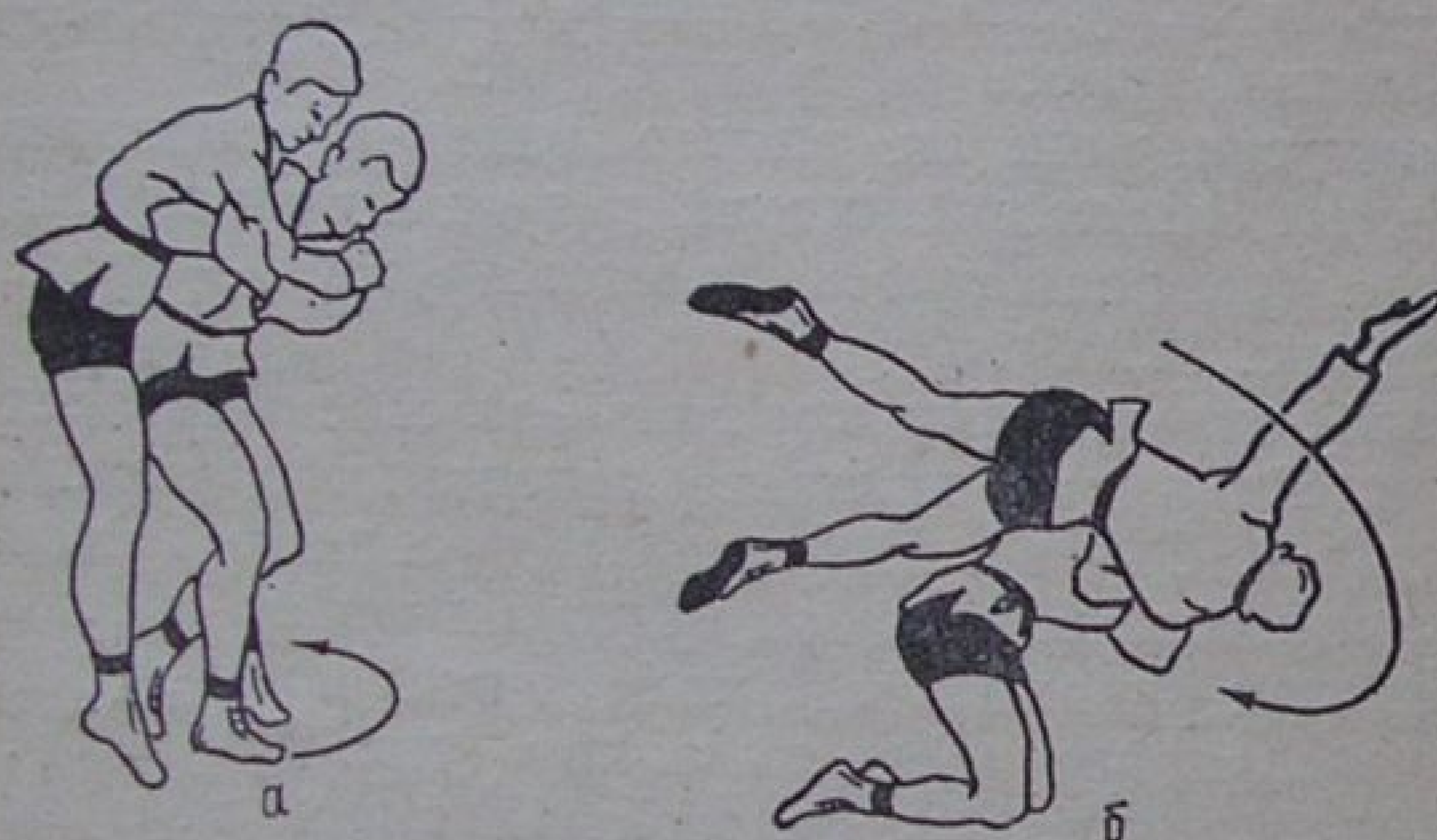


Рис. 130.

легко перейти до утримання при боротьбі лежачи чи проведення больового прийому.

Підвідні вправи: для розвитку м'язів шиї — в упорі головою в килим і на борцівському мосту; для зміцнення колінних суглобів — кругові рухи з повільним присіданням; для розвитку гнучкості — півшпагати і шпагати; борцівські висіди вправо і вліво, нахили; імітація кидка через груди; імітація роботи рук в кидку з гумовим джгутом стоячи; сидячи, лежачи.

Для самбіста особливе значення має сила рук, зокрема, сила пальців і кистей. Тому виконуйте вправи для посилення м'язів і зв'язкового апарату верхніх кінцівок — згинання й розгинання рук в упорі лежачи. Спо-

чатку робіть це на пальцях (15—20 разів), потім на долонях (20—25 разів).

Захвати: за рукав і комір; за рукав і вилогу (однойменну, різнойменну); за рукави; за вилоги; за рукав і пасок спереду (збоку, ззаду).

Сприятлива ситуація — суперник наступає.

Тактична підготовка.

1. Загроза виведення з рівноваги поштовхом. Атакуючий поштовхом назад — ліворуч пробує порушити рівновагу суперника в цьому напрямку, той у відповідь спрямовує зусилля вперед — праворуч. Це стає сприятливою умовою для проведення задуманої атаки. В темп захисного зусилля суперника атакуючий проводить прийом.



Рис. 131.

2. Загроза підсіканням під п'яту однойменної ноги зсередини. Атакуючий правою ногою проводить підсікання під п'яту правої ноги суперника. Останній захищається, відставляє атаковану ногу назад і нахиляється вперед. Атакуючий, використовуючи цей рух, ривком уверх — уперед — праворуч виводить суперника з рівноваги на носок правої ноги (рис. 131). Водночас з цим, виконавши невеликий крок лівою ногою за праву суперника і продовжуючи ривок руками, атакуючий сідає на килим (рис. 132). Ривок руками посилюють поштовхом ногою, для чого праву ногу згинають у коліні в момент початку ривка руками.

Тільки-но суперник остаточно втратить стійкість, слід, збільшивши силу ривка руками вниз — за себе, повернути його спиною до килима (рис. 133). Атакуючий повертається до суперника грудьми, щоб одразу перейти до виконання утримання збоку.

Можливі помилки: атакуючий ривок не є наслідком тактичної підготовки, виконується з запізненням чи трохи раніше, а повинен виконуватися в момент початку захисного зусилля суперника; права нога атакуючого після спроби провести підсікання під п'ятку зсередини ставиться на килим прямою, а не зігнутою в коліні; атакуючий, сідаючи, тягне суперника на себе, а треба вверх — уперед — праворуч; відсутнє зусилля, спрямоване на повертання суперника спиною до килима.

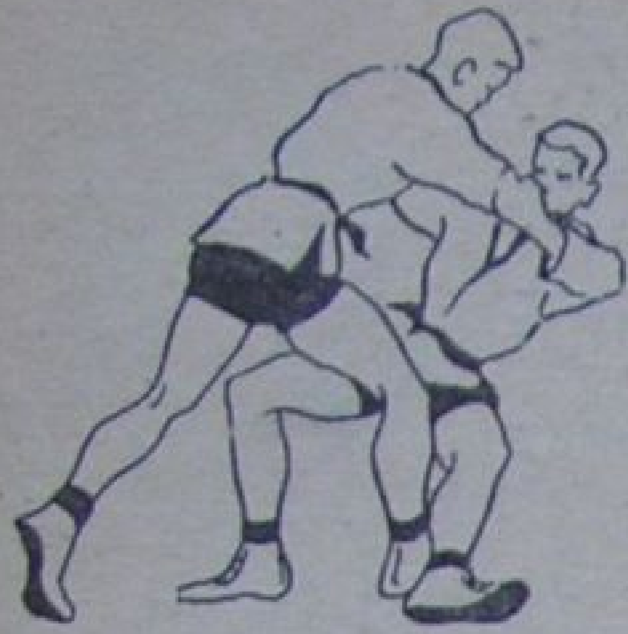


Рис. 132.



Рис. 133.

Елементи: тактична підготовка — атакуючий ривок з постановкою ноги й початком сіду на килим; сід на килим із зусиллям, спрямованим на повертання суперника спиною до килима й з переслідуванням його після кидка утриманням.

Захисти: переступити через ліву ногу атакуючого своєю правою ногою; зробити крок правою ногою вперед; випростатися.

Контрприйоми: збивання заступанням; зачеплення зсередини під різнойменну ногу; виведення з рівноваги поштовхом; зачеплення ззовні; задня підніжка; утримання; важіль ліктя захватом руки ногами.

Варіант. Кидок можна виконувати в щільному і нещільному захваті. В першому випадку кидок виконують з більшою амплітудою внаслідок введення додаткового технічного елементу — підбивання суперника грудьми і животом.

Кидок захватом гомілки застосовують дуже часто й ефективно.

Підвідні вправи: ходьба випадами (тулуб прямий); імітація прийому з умовним суперником.

Сприятлива ситуація — суперник тягне на себе.

Захвати: за вилогу (однойменну та різнойменну) і ногу, за комір і ногу, за рукав і ногу.

Тактична підготовка.

1. Загроза захватом за голову. Атакуючий імітує захват правою рукою голови для наступної атаки кидком вперед. Суперник випростовується й відхиляється назад, уникаючи захвату. Створюється зручна ситуація для виконання прийому.

2. Виведення з рівноваги заведенням — найефективніший спосіб підготовки цього прийому.



Рис. 134.



Рис. 135.

Зусиллям правої руки назад—ліворуч—униз атакуючий виводить суперника з рівноваги на ліву п'ятку, водночас з цим робить крок лівою зігнутою ногою до правої ноги суперника. Продовжуючи заведення назад — ліворуч—униз, атакуючий зачеплює підйомом правої ноги однойменну ногу суперника позаду (рис. 134). Захопивши ногу суперника лівою рукою зсередини за підколінний згин (рис. 135), атакуючий ривком угору—праворуч кидає його на килим (рис. 136).

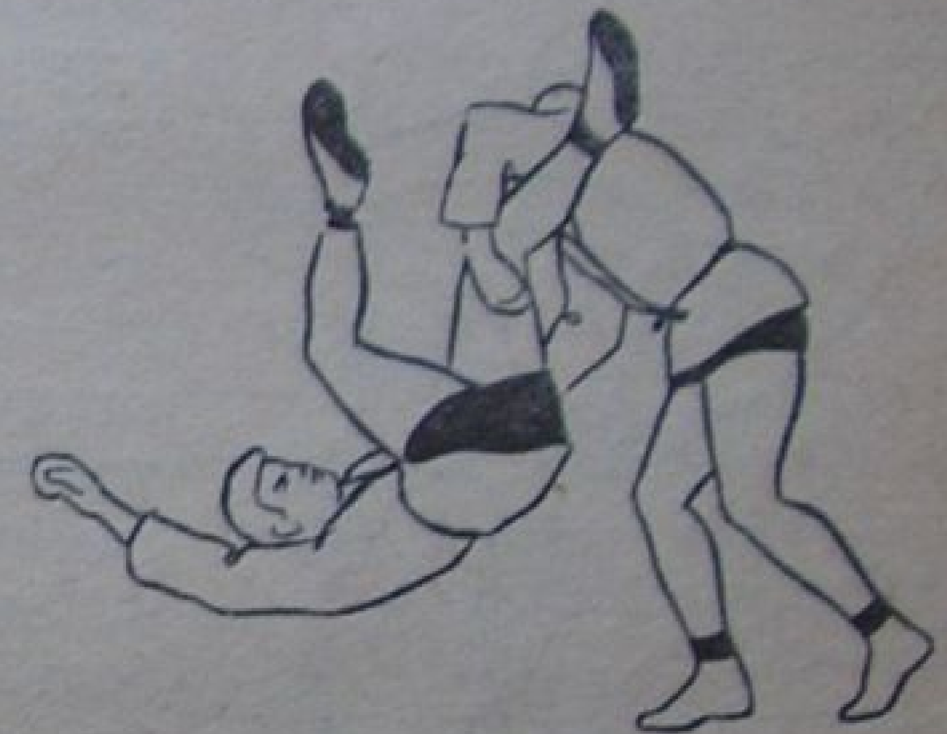


Рис. 136.

Можливі помилки: атакуючий виконує зачеплення без попереднього кроку до суперника; атакуючий підступає до суперника на прямій нозі; захопивши ногу, атакуючий запізнюється з ривком.

Елементи: тактична підготовка; крок до суперника і зачеплення; захват ноги; ривок з продовженням атакуючого зусилля.

Захисти: нахилитися вперед, відставити атаковану ногу назад, спертися лівою рукою в груди суперника і відштовхнути його.

Контрприйоми: кидок через голову підсадом гомілкою; задне підсікання під п'ятку; підбив стегном збоку;



Рис. 137.



Рис. 138.



Рис. 139.

виведення з рівноваги ривком, утримання, важіль ліктя захватом руки ногами.

Варіанти. 1. Виконання кидка з падінням атакуючого. 2. Виконання кидка з падінням атакуючого на коліна чи одне коліно. 3. Виконання кидка із заміною підступання стрибком. 4. Виконання кидка після заведення суперника у протилежний атакуючому зусиллю бік. 5. Кидок захватом однойменної ноги.

Кидок захватом п'ятки зсередини. Тактична підготовка — руки вперед, імітуючи захват вилоги на грудях. Суперник випростовується, що створює можливість захопити п'ятку. Зробивши крок правою ногою, зігнутою в коліні, до суперника, виконайте поштовх правою рукою назад у груди (рис. 137).

Відчувши, що суперник втратив рівновагу, здійсніть захват лівою рукою за п'ятку його правої ноги зсередини (рис. 138). Продовжуючи поштовх правою рукою назад—ліворуч з одночасним ривком лівою рукою за п'ятку за себе—вгору—праворуч, киньте суперника на спину (рис. 139).

Можливі помилки: при виконанні захвату за п'ятку тулуб нахилено вперед, що призводить до втрати рівноваги; ривок п'ятки виконано тільки вгору.

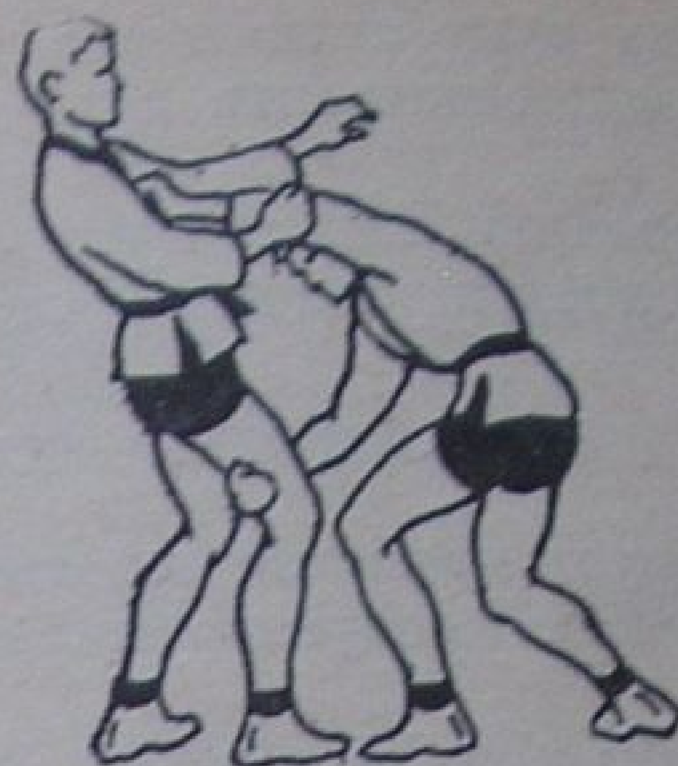


Рис. 140.



Рис. 141.

Елементи кидка: тактична підготовка; крок правою до суперника; поштовх правою рукою і захват за п'ятку; ривок п'ятки на себе — вгору — праворуч і продовження поштовху правою рукою назад — ліворуч.

Захисти: нахил уперед; зігнути ноги; відставити праву ногу назад.

Контрприйоми: задня підніжка; переднє підсікання; виведення з рівноваги ривком; кидок через голову підсадом гомілкою; важіль ліктя захватом руки ногами.

Кидок захватом стегна зсередини. Сприятливою умовою для виконання цього прийому є незначне відхилення суперника назад.

Тактична підготовка: нахил голови суперника правою рукою вперед. Відчувши протидію суперника назад, поштовхом лівої руки в груди праворуч — назад з одночасним кроком зігнутою в коліні ногою вперед виведіть його з рівноваги. Щоб відновити рівновагу, суперникові треба зробити крок правою ногою назад. Ривком правою рукою за одноймення стегно суперника на себе — ліворуч — угору й кроком правою до нього здійснюють кінцеву фазу кидка (рис. 140). Суперник падає на спину, дотримуючи правил самострахування (рис. 141).

Можливі помилки: крок виконано прямими ногами, внаслідок чого втрачається власна рівновага; ривок правою рукою на себе — ліворуч — угору здійснено слабо.

Елементи кидка: тактична підготовка; крок до суперника і поштовх; поштовх лівою рукою й ривок правою з кроком правою ногою до суперника.

Захисти: відвести в сторону руку атакуючого в тактичній підготовці; нахил уперед; відставити праву ногу назад.

Контрприйоми: підхват зсередини, кидок через голову упором стопою; кидок через голову підсадом гомілкою.

БОРОТЬБА ЛЕЖАЧИ

Основні групи прийомів для новачків та борців III спортивного розряду

Техніка боротьби самбо, крім кидків із стойки, включає цілий ряд прийомів, спрямованих на блокування дій суперника й відмову од подальшої боротьби. Правилами передбачені лише ті прийоми, які безпечні для суперника й не можуть завдати йому ушкоджень.

Техніка боротьби лежачи складається з трьох основних груп — перевертань, утримань, больових прийомів. Згідно з правилами оцінку в балах мають лише утримання і больові прийоми. Та хоча перевертання не оцінюють, вони створюють сприятливі умови для проведення ефективніших прийомів. Прийомів перевертань тут не наведено. Вони добре подані в багатьох посібниках зі спортивної боротьби. Самбісти з успіхом можуть користуватися будь-яким з них.

Вивчення техніки боротьби лежачи ми почнемо з *основних засобів утримань*. Це положення, за якого борець утримує суперника спиною до килима, притискуючись до його грудей тулубом. Утримання умовно поділяють на чотири основні групи — утримання збоку, з боку голови, верхи, з боку ніг. Кожна група складається з численних варіантів залежно від захвату.

Підвідні вправи до вивчення прийомів боротьби лежачи: в упорі головою у килим — накати, забігання; на мосту — перевороти через голову з допомогою рук і без них, а також забігання.

Утримання

Утримання збоку. Для нього найчастіше створюються сприятливі умови після кидків передньою підніжкою, виведенням з рівноваги ривком; переднім підсіканням, задньою підніжкою і після перевертань. Кінцеве поло-





Рис. 142.

ження (рис. 142 а, б) — захват лівою рукою одягу під правим ліктем суперника, правою — його голови. Атакуючий перебуває збоку від суперника, притискує його до килима боком, грудьми і головою. Ефективність утримання залежить від сили захвату, від того, наскільки вдасться наблизити захоплену руку суперника своїм плечем до його голови, від правильного і своєчасного маневрування при спробах суперника перевернутися на живіт.



Рис. 143.

Можливі помилки: слабий захват; слабий тиск на суперника, що дає йому змогу підсунути під атакуючого таз; голова атакуючого піднята.

Захисти: звільнити захоплену руку й перевернутися на живіт; сповзти під суперника й перевернутися через голову на живіт.

Контрприйоми: просунути свій таз під тулуб атакуючого; захопити його пояс вільною рукою, перевернути його на спину для утримання збоку (рис. 143).

Утримання з боку голови. Сприятливі передумови попередні, але після прийомів, виконаних з більшою амплітудою. Кінцеве положення (рис. 144 а, б) — захват лівою рукою одноймённої руки суперника, правою — його голови. Більша частина тулуба атакуючого перебуває на килимі, ноги широко розставлені, голова притиснута до грудей суперника. Ефективність утримання залежить від своєчасного докладання сили на потрібну частину тіла суперника.



Рис. 144.



Рис. 145.



Рис. 146.

Можливі помилки: слабий захват, сповзання з суперника.

Захисти: звільнити захоплену руку, перевернутися на живіт; відштовхнути суперника руками, перевернутися через голову на живіт.

Контрприйоми: захопити руки суперника, стати на міст, перевернути його на спину; утримання з боку голови (рис. 145).

Утримання верхи. Виконується після кидків через голову упором стопи, підсадом гомілкою. Кінцеве положення (рис. 146 а, б) — захват лівою рукою різнойменної руки суперника, правою — його голови. Стає ефективнішим, коли атакуючий чіпляє своїми ногами ноги суперника й притискує його грудьми.

Можливі помилки: атакуючий слабо притискує суперника, слабий захват.

Захисти: відштовхнути атакуючого і перевернутися на живіт; пропустити руки між ногами атакуючого, сповзти під нього й перевернутися на живіт.



Рис. 147.



Рис. 148.



Рис. 149.



Рис. 150.

Контрприйоми: обхопити суперника руками, стати на міст, перевернути його на спину; утримання з боку ніг (рис. 147 а, б).

Утримання з боку ніг. Сприятливі умови створюються після кидків захватом за одну й обидві ноги в боротьбі лежачи. Кінцеве положення (рис. 148) — захват руками, зігнутими в ліктях, тулуба суперника. Атакуючий притискує партнера грудьми. Ефективність збільшується при наближенні захвата до голови.

Можливі помилки: голова піднята, руки прямі.

Захисти: віджати голову суперника, перевернутися на живіт; підставити під атакуючого коліна, відштовхнути його від себе.

Контрприйоми: просунути праву ногу між ногами атакуючого, підняти його на ногах, підсікаючим рухом лівої ноги перевернути атакуючого на спину (рис. 149, 150).

Раніше ми розглядали утримання, які створюють сприятливі умови для застосування больових прийомів.

Приступаючи до вивчення больових прийомів, запам'ятайте насамперед те, що забороняється: викручувати шию й стискувати голову суперника руками чи ногами, притискуючи її до килима; спиратися ногами, руками, головою в обличчя суперника; натискувати ліктем чи коліном на будь-яку частину тіла суперника; виконувати загин руки за спину і больові прийоми на кисть; застосовувати больові прийоми в стойці; проводити больові прийоми ривком; триматися за покришку килима; викручувати ногу за п'ятку й робити «вузли» на стопу. Самбіст, який потрапив на больовий прийом, подає сигнал про здачу словом «є» чи дворазовим поплескуванням рукою по килиму або по тілу суперника.

Успішному проведенню больових прийомів сприяють: їх повільне виконання, міцний захват, використання власної ваги для обмеження дій суперника.

До розминки, крім вправ для загального розвитку, включають: накати, забігання, перевороти в упорі головою в килим без допомоги рук; вправи на мосту з обтяженням за допомогою найлегших борців групи; згинання й розгинання рук в упорі на пальцях з хвилеподібними рухами тулубом; колові рухи передпліччям всередину й назовні з гантелями; півшпагати й шпагати; перекиди назад у повільному темпі з положення сидячи й лежачи на килимі; вправи з амортизатором сидячи. Після цього можна вивчати нові прийоми.

У боротьбі самбо больові прийоми виконують на руки й ноги. Всі борці повинні знати й дотримуватись таких правил:

1. При застосуванні больових прийомів борцями, які не мають першого розряду, суддя, інструктор, тренер має припинити поєдинок ще до сигналу борця про те, що він здається. Треба враховувати безвихідність стану борця, що захищається; загрозу можливої травми через недосвідченість спортсменів; можливість виконання недозволеного прийому так само через брак досвіду. В зустрічах борців вищих розрядів будь-який вигук того з них, хто потрапив на больовий прийом, розцінюють як сигнал про здачу.



Рис. 151.

2. Спортсмен має знати всі варіанти захисту від больових прийомів, щоб при необхідності своєчасно подати сигнал про здачу або припинити виконання.

3. Атакуючий повинен поважати свого суперника. Здійснивши больовий прийом, внаслідок якого суперник опинився в безвихідному положенні, не можна продовжувати його до кінця, щоб не завдати суперникові травми. Больові прийоми виконують повільно, без ривків.

Важіль ліктя захватом руки ногами, що виконується після утримання.

Важіль ліктя захватом руки між ногами, що виконується після утримання. Тактична підготовка — утримання збоку чи з боку голови (рис. 151).

Після того як буде зарахований повний час утримання (20 секунд), станьте на коліна й, трохи повертаючи суперника на лівий бік, захопіть його праву руку в замок (рис. 152). Притискуючи суперника своїм тулубом ближче до голови, плавно перенесіть ліву ногу через його голову (рис. 153), потім, сідаючи, перенесіть праву ногу через його тулуб (рис. 154), а плече захопленої ногами руки стисніть стегнами. Роз'єднання зчеплених рук суперника здійснюється підтягуванням дальнього передпліччя (рис. 155), притискуванням дальнього передпліччя накладеною на нього ногою (рис. 156), пропусканням руки всередину зчеплених рук (рис. 157).

Елементи: тактична підготовка; захват ближньої руки в замок з перевертанням суперника на бік; почережне перенесення ніг через голову й тулуб суперника; роз'єднання замкнутих рук.

Можливі помилки: слабий захват; суперник не притиснутий тулубом атакуючого до килима; перенесення ніг починають з правої, поспіх.

Захисти: атаковану руку притиснути до тулуба, пропустити лікоть захопленої руки під атакуючого, зміщую-


Рис. 152.


Рис. 153.


Рис. 154.


Рис. 155.


Рис. 156.


Рис. 157.

чи місце стискування руки на передпліччя; захопити дальньою ногою тулуб атакуючого й звільнитися від захвату; обхопити суперника ногами.

Контрприйоми: утримання верхи; важіль ліктя захватом руки між ногами.

Важіль ліктя захватом руки між ногами, виконуваний після кидка. Атакуючий кинув суперника навпочіпки. Це й буде тактична підготовка. Не даючи суперникові часу на роздуми, зробіть крок правою через нього, захопіть його праве плече ближче до ліктя своїм однойменним передпліччям зсередини (рис. 158). Переносячи коліно лівої ноги через голову суперника, лягайте на лівий бік (рис. 159). Захоплену руку міцно стисніть стегнами й колінами, по черзі посилюючи чи послаблюючи захват, залежно від необхідності. Спираючись лівою рукою в килим і піднімаючи суперника ногами, переверніть його на


Рис. 158.


Рис. 159.


Рис. 160.

спину (рис. 160). Після цього одним із способів роз'єднуйте руки суперника. Прийом виконують м'яко, без ривків.

Елементи: тактична підготовка, крок через суперника і захват його правої руки, перенесення коліна лівої ноги через голову суперника, лягти на лівий бік, перевертання суперника на спину, роз'єднання зчеплених рук.

Можливі помилки: рука стиснута ногами близько коло ліктя; рука слабко стиснута стегнами й колінами; поспіх при виконанні прийому; спроба роз'єднати руки без попередньої підготовки.

Захисти: прибрати атаковану руку під себе, лягти на правий бік; перекрити коліном правої ноги атаковану руку; ліву ногу випрямити, забігання за атакуючого з поворотом захопленої руки на 90° по поздовжній осі, переворот через голову, стати на ноги й відірвати атакуючого од килима.

Контрприйоми: утримання збоку чи з боку голови; важіль ліктя захватом руки між ногами.

Методика навчання. Прийоми опановують за елементами без протидії. З'єднуючи елементи, звертайте увагу на виконання прийомів без зупинок. Після засвоєння техніки, навчившись чітко проводити прийом в цілому, вивчайте захисти, а потім контрприйоми. Враховуючи можливі травми суглобів, необхідно, особливо в початковому періоді навчання, дотримувати правил своєчасної подачі сигналу про здачу.

Застосовуючи захисти, намагайтеся якомога частіше контратакувати також больовими прийомами. Навіть

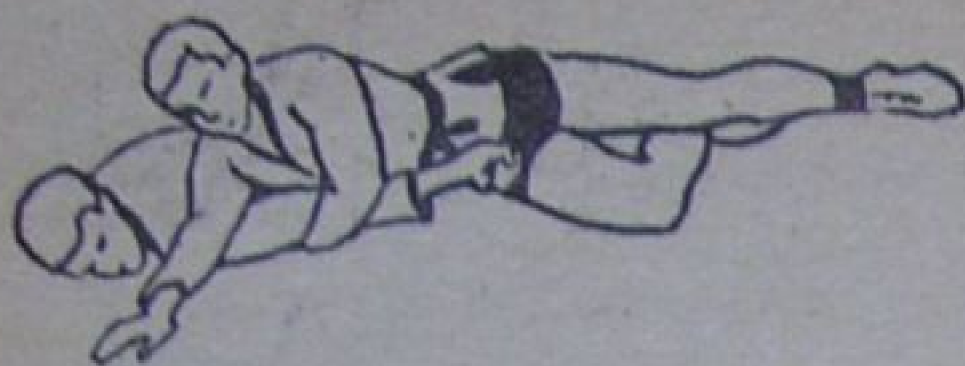


Рис. 161.

в разі невдачі цим можна звести нанівець атаку суперника.

Важіль ліктя накладанням руки зверху. Т а к т и ч н а п і д г о т о в к а — кидок суперника навпочіпки, що створює умови для застосування цього прийому. Стати на праве коліно, голову суперника притиснути до його лівого плеча й, підводячи свою ліву руку під ліктьовий згин однойменної руки суперника, міцно притиснути її до свого тулуба. Відвести захоплену руку ліворуч — угору та примусити суперника лягти на живіт. При цьому свою праву руку покласти на плече лівої руки суперника зверху і лягти на правий бік (рис. 161).

Можливі помилки: в момент захвату руки суперник не притиснутий тулубом до килима; захват виконано не в ліктьовому згині, а за передпліччя; слабий захват руки.

Елементи: тактична підготовка; стати на праве коліно; притиснути голову суперника до його лівого плеча; захопити ліву руку; відвести ліворуч—угору ліву руку і накласти праве плече на плече суперника зверху; лягти на правий бік.

Захисти: зігнути ліву руку в лікті й притиснути її до тулуба; лягти на лівий бік.

Контрприйоми: утримання з боку голови; важіль ліктя захватом руки між ногами.

«Вузол ліктя». Здебільшого застосовують після виконання утримання верхи.

Т а к т и ч н а п і д г о т о в к а — притиснути голову суперника до правого плеча (рис. 162). Прагнучи звільнити голову від захвату, суперник «забуває» про свою праву руку. Її слід захопити лівою рукою ближче до кисті й підтягнути за допомогою лівого коліна до голови суперника. Права рука утримує ліву руку ближче до кисті. Ліву руку підвести під його праве плече і захопити нею кисть своєї правої руки (рис. 163). Відводячи захоплену руку суперника назад—праворуч, поліпшуйте ефект «вузла ліктя». Суперник подає сигнал про здачу дворазовим поплескуванням вільною рукою по килиму чи атакуючому або вигуком «е».



Рис. 162.



Рис. 163.

Можливі помилки: атакуючий трохи підводиться на колінах, що дає змогу суперникові перевернутися на живіт; слабий захват.

Елементи: тактична підготовка; захват правої руки і підтягування її до голови суперника; захват правою рукою однойменної руки суперника; захват лівою рукою своєї правої, «вузол ліктя».

Захисти: просунути руки між ногами суперника; поштовхом рук від себе перевернутися на живіт; захопити вільною рукою захоплену руку; притиснути руки до грудей; перевернутися на живіт.

Контрприйоми: скинути суперника з себе в бік голови; важіль ліктя, накладаючи руку зверху.

Правилами самбо при виконанні больового прийому час утримання не зараховують. Тому до виконання больового прийому здійснюють утримання, щоб одержати переможні бали.

Важіль ліктя захватом руки ногами як контрприйом від утримання. В самбо нерідко трапляються випадки, коли борець, перебуваючи на килимі знизу, здобуває перемогу застосуванням больового прийому знизу. Після падіння на спину самбіст розвертається так, щоб охопити суперника ногами, й атакує його больовим прийомом.

Підводячи таз над килимом, виконайте захват правою рукою коміра суперника поглибше, лівою — одягу під рукою правим ліктем (рис. 164). Коліном правої ноги підштовхніть лікоть правої руки суперника до себе—вгору, потім відтягніть її до себе, розвернувши тулуб ліворуч і перекинувши ліву ногу через голову суперника, переверніть його на спину, потім перенесіть через тулуб суперника свою праву ногу. Захоплену руку притисніть стегнами (рис. 165). Роз'єднують руки суперника одним із засобів, вказаних раніше.

Можливі помилки: в момент захвату таз атакуючого не піднятий, що дає змогу верхньому самбістові виконати утримання з боку ніг; слабий захват.



Рис. 164.



Рис. 165.



Рис. 166.



Рис. 167.

Захисти: розставити ноги ширше; зігнути руки в ліктях; просунути вільну руку під ближню ногу суперника; випростати ноги й відірвати суперника од килима.

Контрприйоми: віджати правим коліном ліву ногу суперника (ближче до коліна) й перейти до утримання верхи; просунути ліву руку під праву ногу суперника, кинути його ліворуч і перейти до утримання збоку чи до больового прийому — важіль ліктя захватом руки між ногами. Важіль ліктя захватом руки між ногами, що виконують знизу, широко застосовують у боротьбі самбо. Основна вимога до його проведення — чіткість і відсутність пауз.

Важіль ліктя з допомогою ноги. Сприятливою умовою для виконання прийому є падіння суперника навпочіпки.

Тактична підготовка — кидок. Притискуючи плечі суперника своїм тулубом, відведіть його голову до лівого плеча. Зачепивши гомілкою лівої ноги однойменну руку суперника під ліктьовий згин (рис. 166), натисніть на плече цієї руки стегном правої ноги до випрямлення руки (рис. 167). Посилення ефекту відбувається внаслідок зачеплення стопою лівої ноги за гомілку правої і подальшого прогину в поперек.

Можливі помилки: атакуючий не притискує плечі до суперника своїм тулубом, що дає можливість останньому піднятися; атакуючий не прогинається в поперек.

Елементи: тактична підготовка; притиснути плечі суперника своїм тулубом; зачепити його руку; розігнути її;

зачепити стопою лівої ноги гомілку правої; прогнутися в спині.

Захисти: зігнути ліву руку, притиснути її до тулуба, лягти на лівий бік.

Контрприйоми: утримання збоку; важіль ліктя захватом руки між ногами; важіль коліна. У боротьбі самбо цей прийом виконують без зупинки.

Больові прийоми на ноги

Защемлення ахіллесового сухожилля. Після падіння на спину суперник обхопив ногами атакуючого, прагнучи застосувати больовий прийом.

Тактична підготовка: щоб провести защемлення ахіллесового сухожилля, атакуючий коліном своєї правої ноги віджимає ліворуч ліву ногу суперника (ближче до коліна, рис. 168).

Продовжуючи притискати ногу до килима, захопити праву ногу суперника лівою рукою між передпліччям і плечем (рис. 169), лягти на спину, міцно обхопивши праву ногу суперника ногами нижче коліна. Ребром нижньої частини передпліччя натиснути на місце з'єднання ахіллесового сухожилля з п'ятковою кісткою (рис. 170). Ефект посилюють підніманням таза нападаючого. Прийом виконують також лежачи на животі.

Можливі помилки: ногу захоплено далеко від місця з'єднання сухожилля і п'яткової кістки; атакуючий не стискує колінами праву ногу суперника; атакуючий не піднімає таз у момент виконання защемлення.

Елементи: відсунути правим коліном ліву ногу суперника ліворуч; захопити праву ногу; лягти на спину; зімкнути коліна; підняти таз; защемлення сухожилля.

Захисти: просунути ногу між ногами суперника; захопити куртку партнера, підтягнути до себе, зігнути ногу в гомілковостопному суглобі; просунути захоплену ногу якомога далі, зміщуючи місце захвату далі від місця з'єднання сухожилля з кісткою; з'єднати коліна.

Контрприйоми: защемлення ахіллесового сухожилля.

Важіль коліна. Його виконання потребує особливої обережності, щоб не завдати суперникові травми. Правилами змагань цей прийом дозволений лише в одному напрямку — навколо поперечної осі.

Тактична підготовка: положення суперника навпочіпки після кидка. Стаючи на праве коліно поруч



Рис. 168.



Рис. 169.



Рис. 170.



Рис. 171.



Рис. 172.

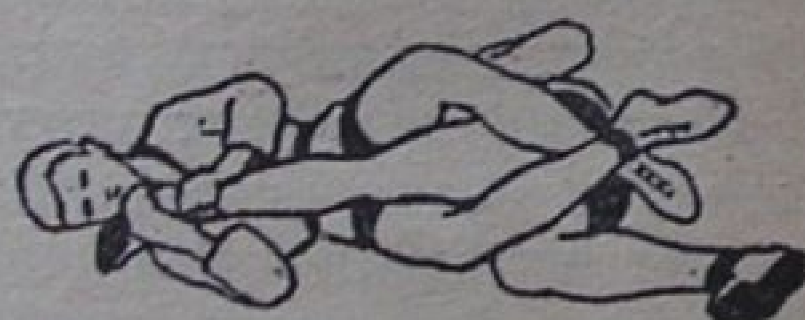


Рис. 173.

із суперником ліворуч — позаду, захопіть правою рукою його комір.

Просунувши праву ногу між ногами суперника, захопіть своєю стопою підколінний згин його лівої ноги зсередини (рис. 171). Відштовхуючись лівою ногою од килима, а правою рукою поштовхом праворуч—униз, звалюйте суперника на правий бік. Притиснувши його тазом до килима, захопіть п'ятку лівої ноги своєю лівою рукою. Міцно стиснувши стегнами ногу суперника вище коліна, захопіть його атаковану ногу своєю правою рукою (рис. 172). Посилення ефекту досягають прогинанням атакуючого в спині, притиснувшись усім тулубом до його ноги (рис. 173).

Можливі помилки: захват і стискання ноги стегнами виконано нижче коліна; поспішне проведення прийому; атакуючий не притиснутий тулубом до ноги суперника.

Елементи: тактична підготовка, стати на праве коліно, просунути праву ногу між ногами суперника, звалити його на бік; захват лівої ноги; перегинання коліна.

Захисти: зімкнути коліна, звільнитися від захвату, лягти на спину, охопивши ногами тулуб суперника.

Контрприйоми: важіль коліна; важіль ліктя захватом руки між ногами, виконуваний з положення знизу.

Орієнтовні комбінації кидків для борців II спортивного розряду

1. Передня підніжка після задньої підніжки.
2. Задня підніжка після передньої підніжки.
3. Передня підніжка після підхвату.
4. Передня підніжка після бокового підсікання.
5. Переднє підсікання після бокового підсікання.
6. Бокове підсікання після переднього підсікання.
7. Зачеплення зсередини після спроби кидка через стегно.
8. Кидок через стегно після зачеплення зсередини.
9. Зачеплення стопою сідаючи після захвату руки під плече.
10. Кидок захватом ніг після спроби кидка через стегно.
11. Переднє підсікання після зачеплення зсередини.
12. Кидок захватом руки на плече після задньої підніжки.
13. Кидок захватом руки під плече після задньої підніжки.
14. Передня підніжка на п'ятку після задньої підніжки.
15. «Ножиці» після підхвату.
16. Підхват після бокового підсікання.
17. Кидок через плече після кидка через стегно.
18. Кидок через стегно після бокового підсікання.
19. Передня підніжка після зачеплення стопою зсередини.
20. Кидок захватом руки під плече після зачеплення стопою зсередини.

21. Кидок захватом руки під плече після захвату однойменної ноги зсередини.

22. Колінне підсікання зсередини після спроби кидка через стегно.

23. «Млин» після захвату однойменної ноги зсередини.

24. Кидок захватом руки на плече з упором в коліно після захвату однойменної ноги зсередини.

25. Підсад гомілкою ззовні після спроби кидка через стегно.

26. Кидок захватом ноги після бокового підсікання.

27. Обвив після зачеплення зсередини.

28. Задня підніжка із захватом ноги після зачеплення зсередини.

29. Кидок зворотним захватом ніг після бокового підсікання.

30. Кидок через голову після переднього підсікання.

31. Зачеплення стопою після бокового підсікання.

32. Підхват після спроби кидка через стегно.

33. Зачеплення стопою зсередини однойменної ноги після зачеплення зсередини.

34. Зачеплення зсередини однойменною ногою після зачеплення зсередини.

35. Підсікання зсередини од зачеплення зсередини.

Орієнтовні комбінації больових прийомів

1. Защемлення ахіллесового сухожилля після важеля ліктя.

2. Важіль ліктя після «вузла» впоперек.

3. «Вузол» ноги руками після «вузла» впоперек.

4. «Вузол» передпліччям униз після «вузла» впоперек.

5. Защемлення ахіллесового сухожилля після важеля на два стегна з упором стопою в підколінний згин.

6. Важіль на два стегна після защемлення ахіллесового сухожилля.

7. Важіль ліктя через стегно — «вузол» ногою (і навпаки).

8. Важіль ліктя всередину після важеля ліктя зачепленням ногою.

9. Важіль ліктя захватом руки ногами після важеля ліктя за допомогою ноги зверху.

Орієнтовні вимоги для борців I спортивного розряду та групи вдосконалення, кандидатів у майстри спорту і майстрів спорту СРСР

Основною метою тренування для спортсменів вищих розрядів є подальше вдосконалення їх спортивної майстерності: вдосконалення техніки й тактики обраних прийомів і комбінацій в стойці та лежачи, з рівними партнерами (зріст, вага та ін.), вдосконалення окремих обраних технічних прийомів та комбінацій на різних дистанціях і в різних тактичних умовах, усунення недоліків по технічній, тактичній, морально-вольовій, психологічній та фізичній підготовці.

Особливу увагу приділяють прийомам, що попереджують атаку суперника й використовують її для проведення контратаки (з акцентом на випередження).

Творчість, ініціатива та самостійність самбістів виявляються повною мірою.

Вдосконалюється техніка й тактика переходів від боротьби стоячи до боротьби лежачи (та навпаки). Йде подальше вдосконалення боротьби в атакуючому стилі.

Самбісти оволодівають навиками планування поєдинку зі знайомим та незнайомим суперником.

Більше уваги приділяють психологічній підготовці. Тренувальний процес стає дедалі більш індивідуальним. Йде подальший розвиток таких фізичних якостей, як швидкість реагування, координації, спеціальна витривалість, необхідні для підвищення ефективності використання обраних прийомів та комбінацій.

Самбісти беруть участь у великих за масштабом змаганнях. Тому багато уваги приділяють тактичній підготовці самбістів, удосконаленню інструкторських та суддівських навичок самбістів.

Примірні комбінації. 1. Підсікання зсередини — зачеплення зсередини — бокове підсікання в темп руху (кроків, підскоків).

2. Виведення з рівноваги ривком — задня підніжка — підхват.

3. Підсікання зсередини — зачеплення зсередини — зачеплення зсередини однойменною ногою.

Логічним завершенням будь-якої технічної комбінації (незалежно від кількості прийомів, які в неї включені)

є перехід на больовий прийом чи утримання. Тому самбісти вищих розрядів особливу увагу приділяють переслідуванню суперника після кидка.

ТАКТИЧНА МАЙСТЕРНІСТЬ

Тактика — це вміле використання технічного арсеналу прийомів у поєднанні з різнобічною загальною та спеціальною фізичною підготовкою, виявленням моральних якостей спортсмена для досягнення перемоги. При цьому дуже важливо враховувати індивідуальні особливості конкретного суперника, умови проведення змагань та інші непередбачені обставини, які можуть несподівано виникнути в різних ситуаціях.

Техніка й тактика борця завжди індивідуальні (тактичні плани й технічні прийоми перебувають у тісному зв'язку) й можуть змінюватися разом із правилами змагань.

Технічне вдосконалення самбіста сприяє створенню нових тактичних варіантів, зв'язок і комбінацій. Технічна підготовка є основою тактики в боротьбі самбо.

Для перемоги над суперником обирають і несподівано для нього проводять прийом чи комбінацію. Це можливе лише за сприятливих умов у ході поєдинку. Якщо такі умови не виникають самі по собі, їх створюють. Технічно підготовлений самбіст заздалегідь знає можливі реакції суперника на різні дії і саме їх використовує для атаки.

Спеціальні дії атакуючого, спрямовані на те, щоб викликати в суперника потрібну реакцію й скористатися нею для проведення атаки, називають тактичною підготовкою. Способи тактичної підготовки, які створюють сприятливі умови для атаки, бувають різні. До них належить загроза, сковування, виведення з рівноваги. Реагуючи на них, суперник захищається, змінює позу, стойку, переміщує вагу тіла в якомусь напрямку. Все це атакуючий може використати для застосування задуманого прийому.

Спосіб тактичної підготовки, відомий під назвою *загрози,* застосовують за допомогою захватів, обманних атак та інших дій, які загрожують кидком зі стойки, утриманням чи больовим прийомом при переході до боротьби лежачи. Суперник, введений в оману, застосовує захисні дії, які створюють передумови для проведення задуманого прийому.

Застосовуючи *сковування,* атакуючий звужує можливості суперника для виконання певних прийомів. Природно, що це не відповідає намірам суперника. Він, прагнучи звільнитися від сковування, зосереджується на цьому, створюючи сприятливі умови для атаки.

Найефективніший спосіб тактичної підготовки — *виведення з рівноваги.* Його здійснюють за допомогою ривків, поштовхів, упорів, заведень. Прагнучи відновити рівновагу, суперник стає в певне вихідне положення, сприятливе для виконання прийомів. Тому спосіб виведення з рівноваги часто здійснюють до кінця, до падіння суперника на килим. Це залежить насамперед від ступеня реакції суперника.

Правилами боротьби самбо передбачено широке застосування різних прийомів виведення з рівноваги. Навіть при відсутності результативних кидків перемогу здобуває той борець, який частіше намагався атакувати. Що частіше він вдаватиметься до виведення з рівноваги, то більше в нього створюватим..ться умови для виконання вдалого кидка. Борці, які часто застосовують цей прийом, відзначаються комбінаційною манерою.

Щоб провести атаку, самбіст використовує захисну реакцію суперника, який пересувається по килиму, нахиляється та переміщує вагу тіла. Отож він має бути готовий щомиті скористатися будь-якою помилкою суперника.

Та не завжди виходить так, що суперник атакує сам. Якщо він вдається до захисної тактики, можна застосувати спосіб, який називають викликом.

З цією метою атакуючий використовує вигідні для суперника захвати й положення. Всім своїм виглядом він імітує втому, відсутність бажання боротися: мовляв, аби протриматися на килимі до кінця поєдинку. Суперник починає вірити в це, сподіваючись на легку перемогу, й переходить до активних дій, що дає змогу атакуючому виконати задуманий прийом.

У спортивній практиці буває, що суперник не реагує на дії атакуючого або його реакція недостатня. Це також можна використати для проведення задуманої атаки, використовуючи такі самі способи тактичної підготовки, як повторна атака, подвійний обман, зворотний виклик.

Важко сказати, який з названих способів ефективніший. Усе залежить від умов поєдинку, ситуації та індивідуальних особливостей суперника. Наприклад, атакуючий захищається від певного прийому. Здобути перевагу над ним можна за допомогою *повторної атаки*. Борець атакує кілька разів підряд одним прийомом. Суперник щоразу відповідає на це певним захисним зусиллям і може потрапити в пастку, коли атакуючий виконає той самий прийом з більшою силою, швидкістю, наполегливістю.

Якщо суперник фізично підготовлений краще, можна скористатися способом *подвійного обману*.

Як правило, успіх у боротьбі приносить комбінаційний стиль, тобто застосування атакуючих прийомів (2, 3 й більше) у різних варіантах.

Атакуючий самбіст в одній із спроб навмисно демонструє перехід від одного прийому до другого. В суперника створюється враження, що головний з них — другий. Та атакуючий у повторній спробі несподівано робить головним перший прийом. Наприклад, він в обманній спробі вдається до кидка зачепленням ізсередини. В наступній спробі суперник чекає саме цього прийому, проте атакуючий з повною силою виконує підсікання під п'ятку зсередини, від чого атакований не спроможний захиститись.

Умови поєдинку бувають різні. Інколи навіть добре підготовлений самбіст раптом відчуває сильну втому й не може, як звичайно, атакувати на повну силу. Та й суперник нерідко зустрічається такий, що весь час атакує сам. У таких ситуаціях можна застосувати *зворотний виклик*.

Для цього самбіст демонструє сильну втому, відмову від активної боротьби, всім своїм виглядом виявляє бажання перепочити. Суперник, відчувши це, вирішує перепочити й собі. Тільки-но він розслабиться, проводять швидку несподівану атаку з максимальним зусиллям. Суперник, не чекаючи на неї, не в змозі захиститися. Цей спосіб застосовують проти борця, який вдало захищається, й тому треба його дезорієнтувати у власних цілях.

Усі способи тактичної підготовки, розраховані на зворотну реакцію суперника, є ефективними засобами нападу, за допомогою яких здобувають перемогу. Сприятливі умови для атаки можна створити не лише діями, на які

суперник відповідає зміною положення тіла, стойки, але й вдаючись до безпосереднього впливу на нього.

Самбіст має бути готовий у разі потреби застосувати й силу. Наприклад, можна зробити захват суперника, нахиливши його сильним ривком лівою рукою за однойменну вилогу вниз до себе, після чого легко, без ускладнень захопити пасок ззаду правою рукою.

Серед усіх способів тактичної підготовки найефективніші ті, що розраховані на зворотну реакцію суперника. В цьому плані силові прийоми менш результативні. Та залежно від конкретних умов поєдинку самбіст застосовує різні способи тактичної підготовки, в тому числі й силові.

Самбо за своєю динамічністю відрізняється од інших видів боротьби. Постійна зміна стойок і дій ускладнює проведення задуманої атаки. Тому борець має бути завжди готовий до будь-яких непередбачених обставин, що можуть виникнути під час поєдинку.

Технічні прийоми та комбінації, заздалегідь обрані для атаки, необхідно коригувати. Самбіст часто виконує прийом зі зміною окремих деталей, але вони не повинні порушувати його структурної основи. Це вимагає від борця великої технічної майстерності. Остання базується на систематичному вдосконаленні технічних вмінь і навичок у різних умовах і з різними партнерами.

Тактична майстерність кожного самбіста відзначається індивідуальними особливостями. Однак загалом розрізняють три основні види тактики — наступальну, контрнаступальну та захисну.

Наступальна тактика найефективніша. Вона передбачає застосування атакуючих дій протягом усього поєдинку і вимагає доброї фізичної, технічної, вольової й психологічної підготовки.

Досвідчені самбісти часто атакують з певними інтервалами, під час яких вони прагнуть відновити сили, обрати сприятливий для вирішальної атаки момент. Такий варіант наступальної тактики називають перемінним (епізодичним). Залежно від рівня підготовленості самбіста відповідні прийоми виконують у середньому або високому темпі.

Контрнаступальна тактика розрахована на атакуючі дії суперника з тим, щоб, скориставшись із його помилок, провести контрприйом і перемогти. До неї вдаються

в поєдинках із суперником, який значно поступається у швидкості. Самбіст, який будує свій план поєдинку на контрнаступальній тактиці, повинен відзначатися високою витривалістю, розважливістю й насамперед швидкою реакцією.

Захисна тактика в самбо малоефективна, оскільки розрахована на використання можливих помилок суперника й на застосування різноманітних дій, спрямованих на відбиття його атак. Борець зосереджує свою увагу на захисті, не виявляючи активності та бажання атакувати. В самбо ж доводиться здебільшого наступати, оборонятитя, вдаватися до контрнаступу, тобто застосовувати комбіновану тактику, найважливішою складовою частиною якої є наступальні дії.

Важливим розділом тактичної підготовки самбіста є боротьба на краю килима. Умисний вихід за межі килима може призвести до поразки. Боротьба на краю килима вимагає максимальної уваги й обережності.

Досвідчений самбіст добирає тактичні засоби для кожного суперника окремо. Тактику боротьби зі знайомими спортсменами розробляють заздалегідь, враховуючи їх індивідуальні особливості. Для цього варто побачити суперника кілька разів на килимі, в боротьбі, розпитати про нього в товаришів. На основі зібраного матеріалу і розробляють тактичний план поєдинку.

Самбіст будує власну тактику ще й залежно від свого місця в турнірній таблиці. Іноді одного суперника досить перемогти з мінімальною перевагою і, отже, з меншою втратою сил. Буває й навпаки — треба виграти чисто на перших хвилинах, щоб суперник не встиг скористуватися перевагою у фізичній підготовці.

Самбісти-початківці, як правило, зустрічаються з незнайомими суперниками. Їм доцільно вдаватися до тактичних варіантів, які найкраще засвоєні. На перших хвилинах — розвідка із застосуванням кількох добре опанованих комбінацій. Якщо одна з них вдасться, можна покладатися на неї і продовжувати виконувати з повною силою й швидкістю.

Велике значення має стратегічний план поєдинку. Саме він визначає, в кого треба виграти чисто, в кого — з мінімальною перевагою тощо.

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА

В сучасній методиці спортивного тренування важливе місце відведено психологічній підготовці.

Протягом усього навчально-тренувального процесу тренер перебуває в постійному контакті з учнем. З першого дня перед ним не просто самбіст-початківець — перед ним особа, індивідуальність. І щоб виховати з нього спортсмена високої кваліфікації, важливо правильно добрати форми, засоби й методи індивідуального впливу. Це сприятиме його ефективній підготовці.

Тренер уважно вивчає кожного спортсмена як особу. Але навіть багаторічна педагогічна практика не виключає можливості помилкової оцінки психічних проявів учня. Психологічну підготовку борця здійснюють з урахуванням об'єктивних моментів. Це, зокрема, особливості психічних проявів (сили, рухливості, врівноваженості нервових процесів тощо); особливості мотивів самбіста (сила мотивів, вивчення їх); інтелектуальні особливості (взаємозв'язок між інтелектом та емоційними проявами); особливості емоційних проявів (взаємозв'язок між емоціями та руховими можливостями); особливості рухових можливостей; прояви громадських взаємин.

Психічні особливості. Видатних успіхів досягають спортсмени як із сильною, так і зі слабкою нервовою системою. Сила нервових процесів у цьому випадку характеризує психічні якості спортсмена.

Відомо, що сильна нервова система буває у спортсменів, у діяльності яких переважає витривалість. Представники слабкої нервової системи переважають у тих видах спорту, яким властиві переривчасті «вибухові» навантаження (миттєві напруження чергуються з тривалим розслабленням).

Якщо зважити на особливості самбо, можна стверджувати, що успіх на килимі до снаги представникам обох систем — сильної і слабкої.

В самбо є великі за обсягом та інтенсивністю навантаження, високий темп ведення боротьби, зумовлений правилами (виграє за рівних умов активніший), моменти миттєвого докладання великих зусиль і періоди розслаблення для перепочинку.

Ця обставина дає змогу тренерові зробити правильний вибір між двома борцями однієї вагової категорії

при розв'язанні питання про участь одного з них у командних змаганнях. Якщо в турнірі беруть участь кілька команд, краще ставити самбіста, який здатний витримати тривалі навантаження, тобто спортсмена з сильною нервовою системою. Для участі в матчовій командній зустрічі краще ставити борця з доброю швидкістю реакції, здатного до епізодичних (вибухових) атак. Ця якість властива самбістам з високим ступенем чутливості (тактильної, зорової, слухової, рухової тощо), тобто з слабкою нервовою системою.

Велике значення в психологічній характеристиці спортсмена має врівноваженість, а також взаємозв'язок процесів збудження та гальмування — баланс рухливості. Серед самбістів високого класу, як правило, переважають спортсмени з більшою активністю нервових процесів.

Боротьба самбо належить до ациклічних видів спорту (циклічний вид, наприклад, біг). У ній наявні різні за силою та спрямованістю зусилля, напруження й розслаблення. Інколи перемогу здобуває борець, у якого зовнішніх даних для цього ніби менше. Роль психіки в поєдинках самбістів здебільшого має вирішальне значення. Ось чому тренерові важливо враховувати психологічні якості не тільки свого вихованця, а й його суперника.

При комплектуванні команди з урахуванням психічних особливостей ставлять самбістів так, щоб вони чергувалися в певній послідовності. В перших п'яти вагових категоріях мають бути борці з активною рухливістю, в шостій, сьомій — рухливість позначена слабкіше, у восьмій, дев'ятій вона більш висока, ніж у самбіста вагою понад 100 кг.

Особливості мотивації борця. Однією з головних психічних особливостей, що визначають успіх у спортивній діяльності кожного новачка, вважають особисті мотиви, які привели юнака в самбо. Тренерові необхідно знати, яку мету поставив перед собою вихованець, як він сподівається досягти її, що спонукає новачка до регулярних тренувань, до чого він прагне, про що мріє. Це сприятиме їх ефективній спільній роботі в розв'язанні поставлених завдань і досягненні високих спортивних результатів.

З багатьох мотивів виділяють насамперед дві групи, що спрямовані на успішний кінцевий результат. Вони

обумовлюють прагнення самбіста перемогти, тому їх можна умовно назвати мотивами успіху; мотиви, спрямовані на своєчасне визначення можливих перешкод і, отже, програшу. Їх можна назвати мотивами профілактики поразок.

Подібні мотиви сприяють своєчасному включенню в роботу психофізіологічних механізмів, які допомагають успішній боротьбі з труднощами та невдачами і в кінцевому підсумку перемозі.

Вчені встановили наявність мотивів двох груп у будь-якої людини. Однак поєднуються вони по-різному. Наприклад: 1:1, 1:2, 2:1. Успіх можливий за умови сприятливого співвідношення мотивів обох груп.

Доведено, що спортсмени порівняно з людьми, які не займаються спортом, володіють більшою загальною силою мотивів. Внаслідок підвищення рівня спортивної тренованості зростає й загальна сила мотивів самбіста. Зазначимо, що з двох названих вище груп спортсменам з непоганою підготовкою більше притаманні мотиви першої. Для спортсменів вищого класу бажане співвідношення мотивів успіху і мотивів профілактики поразок — 2:1.

Відомі випадки, коли борець успішно виступає на республіканських змаганнях, але не може проявити себе на всесоюзних. Це пояснюється тим, що у співвідношенні мотивів успіху й поразок переважають останні.

Дані для характеристики особливостей кожного спортсмена тренер одержує: а) спостерігаючи за поведінкою борця на тренувальних заняттях, в побуті, в період підготовки до змагань, на змаганнях, у післязмагальний період; б) внаслідок бесід зі спортсменами в різні періоди підготовки та участі в змаганнях, застосовуючи спеціальні тестові запитання.

Інтелектуальні особливості. У психології спорту під інтелектом розуміють уміння спортсмена володіти своїми емоціями, спрямовувати їх у потрібному напрямку. Щодо самбо, то тут інтелект багато в чому зумовлює можливості спортсмена проявити себе, зосередитися, перемогти у важкому психологічному двобої.

Інтелект самбіста визначається його вмінням керувати своїми бажаннями та емоціями, спрямовувати їх на досягнення бажаної мети, як зумів це зробити, наприклад, майстер спорту міжнародного класу киянин Мико-

ла Козицький на V Спартакіаді народів СРСР. Від його виступу в фіналі залежала командна перемога. Виявивши неабияку волю, спрямувавши свої думки та емоції на досягнення перемоги, спортсмен зумів відстояти честь команди.

Вдосконалюючи спортивно-технічну майстерність, водночас прагнуть підвищувати рівень інтелектуального розвитку.

Досягненню високих спортивних результатів сприяє стійкість рухових навиків самбіста. В свою чергу рухові навики стійкіші, коли існує чіткий взаємозв'язок з руховими можливостями спортсмена. Залежно від сили свідомого керування емоціями, які мають місце в спортивній діяльності самбіста, його переживання можуть сильніше чи слабкіше позначитися на якості виконання технічних прийомів і комбінацій.

Інтелект самбіста виявляється в змозі правильно оцінити обстановку у поєдинку чи турнірне становище на змаганнях, у вмінні змінити свої звички, якщо вони заважають досягненню поставленої мети, суперечать громадським інтересам.

Коли спортсмен, зустрівшись з труднощами, шукає можливості для розв'язання ситуації шляхом мобілізації внутрішніх можливостей, ми говоримо про аутоагресивність. Вона притаманна більшості самбістів.

У борців вищого класу агресивність, як правило, зростає залежно од масштабу і відповідальності змагань.

Виникнення сприятливих обставин може спричинити прояв емоційної реакції — стривоженість. З підвищенням складності змагальної ситуації стривоженість може перейти в тривогу. Встановлено, що тривога справляє подвійний вплив на спортсмена: його рухи стають скутими або, навпаки, вільними. Систематичні спостереження за вихованцем на змаганнях допомагають тренерові встановити, як поводиться спортсмен у цьому стані.

Висококваліфіковані борці в стані тривоги виявляють свої потенціальні можливості на повну силу, що сприяє найвищій активізації дій у вирішальних поєдинках. Їхні рухи стають впевненіші, вони виконують прийоми швидко, ефективно. Таким чином досягають стабілізації рухових навичок.

Неконтрольовані рухи спричиняють нераціональний розподіл зусиль. Наприклад, при виконанні підготовчого

й основного прийомів надмірне збільшення амплітуди рухів призводить до того, що суперник падає не на спину, а на ноги чи на коліна. Крім того, борець у таких випадках неправильно розподіляє енергію протягом поєдинку. Надто бурхливий початок передчасно стомлює його, решту часу поєдинку він проводить у стані кисневого боргу, через що часто програє.

Якщо внаслідок тривоги виникає скутість рухів, самбіст програє в часі — атаки суперника випереджають захисні дії. З тієї ж причини його власні атаки також не досягають мети — він спізнюється з їхнім проведенням. Крім програшу в часі, через скутість зменшуються амплітуда рухів і зусиль, які докладають під час виконання прийомів.

Як бачимо, вплив емоційного стану на результат зустрічі дуже великий. Однак у міру зростання майстерності підвищується здатність борця володіти собою. Вдосконалюючись у психологічному самоконтролі, борці вчаться свідомо впливати на свій емоційний стан, контролювати його протягом усього турніру. Ця здатність визначає емоційну зрілість спортсмена.

Крім того, напруженість змагань, зустрічі з різними за майстерністю й психічним складом суперниками вимагають від спортсмена вміння свідомо спрямовувати свою реакцію на те, щоб зменшити нервове напруження. Така потреба виникає перед фінальними поєдинками на великих турнірах або чемпіонатах. Уміння свідомо знижувати емоції називають реактивною врівноваженістю. Ця якість характеризує рівень розвитку інтелекта борця.

Особливості рухових можливостей. Рухи самбіста на килимі бувають найрізноманітніші за структурою, амплітудою, напрямком тощо. Навіть у межах своєї вагової категорії самбістові доводиться зустрічатися з суперниками різного зросту, різної манери ведення боротьби. До того ж не можна нехтувати збиваючими факторами, які негативно впливають на прояв рухових можливостей.

Вміння борця блискавично виконати атаку чи провести контрприйом, а потім так само швидко й повно розслабитися називають руховою координацією. Самбіст повинен володіти добрим м'язовим відчуттям, відчуттям раціонального напрямку, місця й величини зусилля, яке

докладають, відчуттям часу й простору, відчуттям килиму. Дуже важливе для нього й відчуття дистанції.

Щоб розвинути м'язово-рухові сприйняття, застосовують методи завдань в умовах підвищеної складності. Для цього тренер користується певними тестовими кидками, які самбіст виконує із зав'язаними очима. Прийоми проводять спочатку з тренувальним чучелом, а потім з партнером, змінюючи ритм і напрямок рухів. Дають також спеціальні завдання на кількість кидків протягом певного часу (скажімо, протягом хвилини). За сигналом тренера борець збільшує чи зменшує темп кидків, змінює напрямок атакуючих дій тощо. Завдання поступово ускладнюють.

При комплектуванні команди перевагу віддають тим спортсменам, які краще виконають пропоновані завдання.

Прояв громадських взаємин. Для визначення громадських взаємин борця треба насамперед враховувати його індивідуальні особливості. Існують два поняття: екстраверсія — активність, спрямована на зовнішнє середовище, інтраверсія — активність, спрямована безпосередньо на себе. Екстраверт більш товариський, але непостійний у симпатіях, не вміє й не прагне провести аналіз чи самоаналіз. Інтраверт — постійний у взаєминах з друзями й звичках, йому добре вдається аналіз і самоаналіз.

Громадські взаємини спортсменів якнайкраще виявляються під час навчально-тренувальних зборів. Тренер має враховувати їх безпосередньо в період підготовки до змагань.

Наприклад, інтраверту напередодні змагань бажано уникати галасливого товариства. Для нього корисно побути на самоті. Екстраверту краще бувати більше з товаришами. Ці ж якості враховують при обранні капітана команди, старости секції тощо.

Тренер, перебуваючи в постійному контакті з вихованцями, має можливість добре вивчити кожного з них. На підставі спостережень та аналізу їхніх характерів він добирає індивідуальні методи педагогічного впливу на кожного з них.

Якщо борець виступає в особистому турнірі, він усе одно належить колективові. Тренер уважно вивчає й обов'язково враховує взаємини між учнями, яких рекомендовано до участі в командних змаганнях. Командний успіх залежить від зусиль кожного спортсмена, й часом уже важко визначити, хто з них більше зробив для досягнення перемоги. Всі, в тому числі й тренер, прагнуть зберегти згуртованість команди. Це один з головних факторів досягнення успіху.

Щоб досконало вивчити взаємини між спортсменами, можна скористатися методом соціометрії. Тренер шляхом опиту чи анкетування з'ясовує думку спортсмена про товаришів, бере до уваги його оцінку дій товаришів, особистих дій кожного партнера. Це дає змогу здійснити умовний розподіл спортсменів за індивідуальними особливостями. Одержані дані та особиста думка тренера допоможуть своєчасно виявити недоліки, сприятимуть кращому виступу на змаганнях.

Регулювання психічного стану. Сучасні методи тренування у великому спорті ставлять високі вимоги до організму спортсмена. Тому тренерові необхідно мати об'єктивні дані про функціональні та рухові можливості борця, знати його стан перед кожним заняттям.

Обсяг та інтенсивність тренувальної роботи планують з урахуванням навантаження на попередньому занятті. Для цього тренер здійснює щоденний контроль за самопочуттям спортсмена, вчить його самостійно користуватися методами самоконтролю.

Встановлено, що психічний стан спортсмена в період тренування майже не змінюється. Психічне збудження помітно зростає під час безпосередньої підготовки до змагань. Таке збудження — позитивне явище. Найвищого ступеню воно досягає у момент виходу самбіста на килим, а якщо воно різко знижується, то це є першою ознакою непідготовленості спортсмена до змагання.

Спортсмена готують психологічно до виходу на килим, формують у нього реактивну врівноваженість та вміння зберегти змагальне завзяття до закінчення останнього поєдинку. Основою грунтовної підготовки до змагань є багаторічна робота. Але особливо важливе здійснення правильної передзмагальної підготовки.

Передзмагальну підготовку самбіста починають не пізніше ніж за місяць до першого виступу. Успіх залежатиме від ефективності здійсненої підготовки. Поряд з правильною організацією занять, відпочинку й харчу-

вання велику увагу приділяють психологічному станові борця.

Думки про майбутні змагання викликають різні емоції. Зокрема, вони можуть призвести до передчасних витрат психічної енергії. Увага тренера в цей час зосереджується на психопрофілактиці та психологічних заходах, що підвищують працездатність самбіста.

Індивідуальна психогігієна передбачає опанування прийомів самонавіяння. Вміле застосування їх сприяє кращій підготовці спортсмена до участі в змаганнях. Із зростанням спортивної майстерності та надбанням досвіду участі в змаганнях спортсмен за допомогою тренера вдосконалює прийоми самонавіяння.

Велике значення для саморегуляції психічних процесів має аутогенне тренування. Головне завдання самонавіяння — прискорення відновних процесів в організмі. Фізичне навантаження, якого зазнає борець під час змагання, вимагає застосування методів психорегулюючого тренування (ПРТ), що допомагають швидко зняти наслідки фізичних і психічних напружень.

Самбіст виконує спеціальні вправи для заспокоєння за допомогою аутогенного занурення, коли в організмі, що відпочиває, відбуваються відновні процеси. Основна вимога до тих, хто навчається вправ для заспокоєння,— систематичне виконання їх з великим бажанням досягти певного ефекту. Значну роль в цьому відіграє уявлення: треба не просто повторювати слова самонавіяння, а й уявити, ніби бачиш усе, чого прагнеш. З першої спроби це не вдається, але систематичні тренування обов'язково принесуть бажані наслідки.

Спочатку вчіться правильно сприймати словесні формули, щоб створювалися потрібні психологічні зв'язки між словами, м'язами й дією внутрішніх органів. Рекомендують дві групи аутогенних вправ: першою, об'ємнішою, користуються, коли перерви між поєдинками досягають 40 хв і більше, а другу, скорочену, застосовують, коли перерви між поєдинками невеликі.

Аутогенне тренування умовно розподіляють на кілька етапів:

1) підготовка до тренування;
2) розслаблення м'язів рук, ніг, тулуба;
3) регуляція дихання та серцево-судинної діяльності;
4) вихід з аутогенного занурення.

Підготовка полягає в тому, щоб настроїтися думкою на сеанс навіяння. Спортсмен приймає спеціальну позу для максимального розслаблення основних груп м'язів (в аутогенному тренуванні вона має назву «поза візника»): сидячи на стільці, зігнути ноги приблизно до прямого кута, тулуб трохи нахилити вперед, передпліччя рук покласти на стегна і якнайповніше розслабити м'язи. Після цього можна переходити до самонавіяння.

Варіант повної групи прийомів аутогенного впливу:

1. Я заспокоююсь. Уся моя увага зосереджена лише на мені самому. Я відпочиваю. Відпочиває моє тіло. Мої м'язи розслаблюються. Мої м'язи повністю розслаблені. Мені добре й зручно.

2. Моя голова схилилася на груди. В її положенні відсутнє напруження. М'язи мого обличчя повністю розслаблені. Моє обличчя спокійне й нерухоме. Мої брови спокійні, розведені. Мій лоб гладкий. Зморшки зникли. Мої повіки вільно опущені. В м'язах моїх щелеп немає напруження. Я весь спокійний і розслаблений.

3. Моя увага зосереджена на м'язах правої руки (лівої руки). Я подумки бачу своє плече. Воно вільно опущене. М'язи плеча розслаблюються. Вони розслаблені повністю. Я подумки бачу своє передпліччя. Воно розслаблене. Моє передпліччя вільне й розслаблене. Моя увага зосереджена на моїй кисті. Відчуваю, як розслаблюються м'язи кисті. Вся моя рука вільна й розслаблена. Я почуваю, як приємне тепло струмує по ній. Вона важчає.

4. Моя увага зосереджена на м'язах моєї лівої (правої) ноги. Я подумки бачу свою ногу. М'язи стегна розслаблюються. Вони розслаблені й вільні. Я подумки бачу свою гомілку й стопу. М'язи гомілки й стопи повністю розслаблені. Моя нога розслаблена повністю. Відчуваю появу в ній приємного тепла. Воно розливається по всій нозі. Нога помітно важчає.

5. Моє тіло розслаблюється. Воно нерухоме. Розслаблюються м'язи спини. Розслаблюються м'язи черева. З'являється тепло в усьому тілі. Тепло дедалі зростає. Моє тіло важчає.

6. Мені приємно. Я відпочиваю. Відчуваю розслабленість, легкість і тепло. Моє дихання рівне. Мені дихається спокійно й легко. Вдих — видих, вдих — видих, вдих—

видих... Мені спокійно. Мене ніщо не тривожить, не турбує. Мені приємно.

7. Моє серце б'ється спокійно. Відчуваю його рівні й спокійні удари. Моє серце б'ється ще спокійніше. Я зовсім спокійний. Мені легко й приємно.

Далі вдаються до завершальних формул:

завершення звичайне: я відпочиваю, я відпочив і заспокоївся, я набрався сил;

завершення, що сприяє засипанню: почуваю появу сонливості, сонливість посилюється, вона стає дедалі глибшою, мої повіки стають важкими, я сплю...;

завершення, що стимулює активність: моє тіло відпочиває й сповнюється енергією. Зникли обважнілість і розслабленість у всьому тілі, в руках, ногах. Почуваю, як мої м'язи міцніють. З'являється легкість. Моя увага спрямована на обличчя. М'язи обличчя стають легкі й рухливі. Зникла сонливість. Чимраз сильніше відчуваю приплив бадьорості й сили. Моє дихання стає глибшим. Відчуваю ясність у голові. Відчуваю приплив бадьорості й енергії. Я готовий до діяльності. Я встаю...

Варіант скороченої групи прийомів аутогенного впливу:

1. Я заспокоююсь.
2. Я зосереджуюсь на своєму обличчі.
3. Моє обличчя спокійне.
4. Все моє тіло спокійне.
5. Мої руки розслаблюються й теплішають.
6. Мої руки повністю розслаблені й теплі.
7. Усе моє тіло розслаблене й нерухоме.
8. Мої ноги розслаблені й теплішають.
9. Мої ноги повністю розслаблені й теплі.
10. Все моє тіло спокійне й нерухоме.
11. Увесь мій тулуб повністю розслаблений і теплий.
12. Моє дихання спокійне й легке.
13. Моє серце б'ється спокійно, рівно, вповільнено.
14. Моє серце відпочиває.
15. Увесь мій організм відпочиває.
16. Я відпочиваю.
17. Я відпочив і заспокоївся.
18. Я добре відпочив і набрався сил.
19. Моє самопочуття добре.

Науковим дослідженням доведено велику практичну цінність аутогенного тренування. При його застосуванні

відновлення енергії, втраченої внаслідок напружених поєдинків, відбувається набагато ефективніше, ніж у тому разі, коли спортсмен відпочиває пасивно.

Таким чином, психологічна підготовка — це складний і систематичний процес формування психіки спортсмена, який здійснюють протягом усього періоду навчання й тренування. Добір форм і засобів психологічної підготовки залежить від багатьох факторів, передусім від індивідуальних особливостей самбіста.

ПЛАНУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНОЇ РОБОТИ

Тренувальну роботу в секціях самбо здійснюють в учбових групах. При комплектуванні груп враховують вік, загальну фізичну та спеціальну підготовку спортсменів.

Кількість спортсменів у секціях та учбових групах залежить від можливостей спортивної бази, вкомплектованості кваліфікованими тренерами. При наявності спеціального залу, в якому можна покласти два й більше килимів, кількість спортсменів у групі на одного тренера має бути така: новачки (юнаки чи дорослі) — 15—16 чоловік, самбісти III розряду — 12—15, II розряду — 10—12, I розряду — 6—10, кандидати в майстри та майстри спорту СРСР — 6—8.

Заняття кожної групи проводять систематично протягом усього року за навчальним планом. Новачки — юнаки й дорослі — тренуються тричі на тиждень (тривалість одного заняття до 2 год), самбісти нижчих розрядів — 3 рази по 3 год, першорозрядники — 4 рази по 3 год. Крім того, щоранку слід виконувати зарядку загального й спеціального призначення.

Для визначення рівня загальної фізичної підготовки борці складають норми комплексу ГПО. Приступати до регулярних навчально-тренувальних занять можна після ретельного медичного обстеження. Постійний медичний контроль допомагає визначати конкретні засоби та методи навчально-тренувальної роботи, враховуючи індивідуальні особливості спортсменів.

Від того, якими будуть перші кроки, багато в чому залежить уся подальша робота. Тому не пропускайте перших занять, суворо дотримуйте послідовності у вив-

ченні техніки й тактики самбо. Тільки після доброго засвоєння одного прийому можна переходити до нового, складнішого. Уважно вивчайте описання техніки, індивідуальні особливості виконання окремих прийомів і комбінацій не повинні змінювати основу технічних дій, що вивчають. Участь у змаганнях можна брати не раніше як через півроку після початку регулярних занять. Недостатня технічна, тактична, фізична й спеціальна підготовка можуть спричинитися до травм і послаблення інтересу до занять через поразки.

А тепер переходимо до головного змісту розділу.

Програма навчально-тренувальних занять включає загальну фізичну й спеціальну підготовки, що сприяє вихованню необхідних самбістові якостей. Вона передбачає також вивчення, закріплення й удосконалення техніки й тактики потрібних для опанування основ самооборони: дистанції (впритул, ближня, середня, дальня, поза захватом), пересування, захвати (двосторонні, односторонні), найбільш уживані прийоми (атакуючі, захисні та контратакуючі), теоретичну (гігієна, самоконтроль, профілактика травм, правила змагань) і психологічну підготовки.

Учбовий матеріал і навантаження планують у такій послідовності і в такому обсязі, які забезпечують повне відновлення витраченої енергії від одного заняття до наступного. Це встановлено вченими й лікарями. Якщо спортсмен не має змоги відпочивати, то, зрештою, втома перейде у перевтому, що потребує тривалого лікування. Ось чому три заняття на тиждень новачки присвячують опануванню техніки й тактики боротьби, два заняття — ЗФП і ще два дні відпочивають. Якщо додержувати цих порад, то заняття сприятимуть доброму фізичному розвиткові та зміцненню здоров'я.

Для зручності проведення занять і підтримання високої спортивної форми (стану найкращої тренованості) навчально-тренувальний процес для новачків на рік планують за такими періодами — підготовчий, змагальний і перехідний. Згодом борці-розрядники тренуються за піврічними циклами. Скажімо, для спортсменів групи третього спортивного розряду перший піврічний цикл буде таким: підготовчий період — дев'ятий, десятий, одинадцятий місяці, змагальний — дванадцятий, перший; перехідний — другий. В останні шість місяців планується

другий піврічний цикл відповідно до рівня підготовленості самбістів.

До перших класифікаційних змагань, в яких можна брати участь через шість місяців від початку тренувань, спеціальну підготовку не проводять. Участь новачків у них має звичайний тренувальний характер. По-іншому розглядають змагання, яке планують на кінець першого року навчання.

Увесь період підготовки до них (10—11 місяців) називають підготовчим. Основним завданням цього періоду є всебічний фізичний розвиток на основі загальної фізичної і спеціальної підготовки, вивчення, закріплення й удосконалення техніки й тактики боротьби.

У змагальний період важливо підтримувати спортивну форму на високому рівні для успішних виступів на змаганнях та досягнення кращих спортивних результатів.

Для цього обсяг вправ для загального розвитку зменшують, приділяючи більше часу спеціальним вправам, удосконаленню технічних і тактичних дій. Успіх у поєдинку залежить від швидкості та витривалості борця протягом всієї зустрічі. Тому особливу увагу в змагальний період приділяють розвиткові цих якостей.

Змістом перехідного періоду є активний відпочинок, який сприяє відновленню організму після змагань. Основними засобами його є прогулянки, заняття плаванням, веслуванням, спортивними іграми тощо.

На основі навчального плану (табл. 5—9) розробляють графіки розподілу годин на рік та робочі плани. Їх складають на 1—2 місяці. Залежно від періоду тренування й рівня підготовленості спортсмена визначають завдання певного етапу підготовки. В планах передбачають засоби, необхідні для розв'язання поставлених завдань, з визначенням часу, відведеного на їхнє виконання. Орієнтовний робочий план навчально-тренувальних занять на перший місяць навчання для новачків подано у таблиці 10.

Навчально-тренувальна робота з самбо вищих розрядів все більше індивідуалізується.

В спортивній секції з боротьби самбо повинні бути заведені такі документи: журнал обліку роботи, розклад занять секції, список складу секції, облік відвідування занять, підсумків участі в змаганнях та виконання конт-

Таблиця 5

Орієнтовний навчальний план секції з боротьби самбо колективу фізичної культури (спортивного клубу) на рік

Зміст занять	Кількість годин для груп				
	Новачки	III розряд	II розряд	I розряд	Спортивне вдосконалення, кандидати в майстри та майстри спорту СРСР
Теорія					
Фізична культура та спорт в СРСР	1	1	1	1	1
Короткий огляд розвитку боротьби самбо в СРСР	1	1	1	1	1
Короткі відомості про будову та функції організму людини. Вплив фізичних вправ на організм людини	1	1	1	1	1
Гігієна, загартовування, режим та харчування спортсмена	1	1	1	1	1
Самоконтроль, спортивний масаж, перша допомога	1	1	2	2	2
Фізіологічні основи спортивного тренування	—	—	—	1	2
Основи техніки й тактики боротьби самбо	2	2	3	3	3
Основи методики навчання та тренування самбіста	—	2	2	3	4
Планування спортивного тренування	—	—	1	1	2
Загальна та спеціальна фізична підготовка	—	1	1	1	1
Термінологія боротьби самбо	1	1	1	1	1
Психологічна підготовка	—	1	1	1	1
Правила змагань. Організація та проведення змагань	2	2	2	2	2
Обладнання та інвентар	1	1	1	1	1
Заліки	1	1	1	1	1
Всього	12	16	19	21	24

Зміст занять	Кількість годин для груп				
	Новачки	III розряд	II розряд	I розряд	Спортивне вдосконалення, кандидати в майстри та майстри спорту СРСР
Практичні заняття					
Загальна фізична підготовка	120	120	120	140	150
Спеціальна фізична підготовка	72	100	100	120	150
Вивчення та вдосконалення техніки й тактики боротьби самбо	100	160	240	326	480
Участь у змаганнях	згідно з календарним планом спортивних заходів				
Інструкторська та суддівська практика	—	6	8	10	16
Виконання контрольних нормативів	8	8	8	8	8
Всього	300	394	476	604	804
Разом годин	312	410	495	625	828

Таблиця 6

Орієнтовний графік розподілу учбових годин для групи новачків на рік

Зміст	Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень	Липень	Серпень	Всього годин
Теорія[1]	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Практика													
Загальна фізична підготовка	10	10	10	10	10	10	8	8	10	12	12	10	120
Спеціальна фізична підготовка	6	6	6	6	6	6	7	7	6	6	6	4	72
Вивчення та вдосконалення техніки й тактики боротьби самбо	6	8	8	8	10	9	10	10	10	7	7	7	100
Участь у змаганнях	Згідно з календарним планом спортивних заходів												
Виконання контрольних нормативів	3	—	3	—	—	—	—	—	—	2	—	—	8
Всього годин:	26	25	28	25	27	26	26	26	27	28	26	22	312

[1] Теми занять зазначені в навчальному плані.

Таблиця 7

Орієнтовний графік розподілу учбових годин для групи III спортивного розряду на рік
(два піврічні цикли)

Зміст	Період												Всього годин
	Підготовчий			Змагальний		Перехідний	Підготовчий			Змагальний		Перехідний	
	вересень	жовтень	листопад	грудень	січень	лютий	березень	квітень	травень	червень	липень	серпень	
Теорія[1]	1	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	16
Практика													
Загальна фізична підготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	8	8	12	12	120
Спеціальна фізична підготовка	10	10	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	100
Вивчення та вдосконалення техніки й тактики боротьби самбо	14	14	14	14	14	14	14	15	15	16	16	—	160
Участь у змаганнях	Згідно з календарем спортивних заходів												
Виконання контрольних нормативів	4	—	—	—	—	—	—	—	—	4	—	—	8
Інструкторська та суддівська практика	—	—	—	2	2	—	2	—	—	—	—	—	6
Всього годин:	39	36	34	36	35	33	35	34	33	37	37	21	410

[1] Теми занять зазначені в навчальному плані.

рольних нормативів, поурочний запис тренувальних занять і план-графік учбово-тренувальної роботи секції на рік та хід його виконання, календарний план спортивних змагань та масових заходів секції, план роботи бюро секції; план підготовки спортсменів-розрядників, громад-

Таблиця 8

Орієнтовний графік розподілу учбових годин для групи II спортивного розряду на рік
(два піврічних цикли)

Зміст	Період												Всього годин
	Підготовчий			Змагальний		Перехідний	Підготовчий			Змагальний		Перехідний	
	вересень	жовтень	листопад	грудень	січень	лютий	березень	квітень	травень	червень	липень	серпень	
Теорія[1]	1	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	18
Практика													
Загальна фізична підготовка	12	12	12	8	8	10	12	12	8	8	6	12	120
Спеціальна фізична підготовка	10	10	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	100
Вивчення та вдосконалення техніки и тактики боротьби самбо	18	20	20	22	22	16	22	24	24	22	22	8	240
Участь у змаганнях	Згідно з календарним планом спортивних заходів												
Виконання контрольних нормативів	4	—	—	—	—	—	—	—	—	4	—	—	8
Інструкторська та суддівська практика	—	—	2	—	2	2	—	—	—	—	2	—	8
Всього годин	45	44	44	40	41	37	44	46	42	43	39	29	494

[1] Теми занять зазначені в навчальному плані.

ських інструкторів та суддів із спорту; план політико-виховної та культурно-масової роботи.

Для проведення контролю за роботою секції корисним є документ під назвою «Перевірка та інспектування роботи секції».

Таблиця 9

Орієнтовний графік розподілу учбових годин для групи I спортивного розряду, кандидатів в майстри та майстрів спорту СРСР (два піврічних цикли)

Зміст	Період												Всього годин
	Підготовчий			Змагальний		Перехідний	Підготовчий			Змагальний		Перехідний	
	вересень	жовтень	листопад	грудень	січень	лютий	березень	квітень	травень	червень	липень	серпень	
Теорія[1]	2	3	2	2	3	2	3	1	2	2	1	1	24
Практика													
Загальна фізична підготовка	13	13	13	13	13	12	11	10	10	12	15	15	150
Спеціальна фізична підготовка	10	14	14	14	14	14	14	12	12	12	10	10	150
Вивчення, вдосконалення техніки й тактики боротьби самбо	40	44	41	41	41	42	41	43	38	36	38	35	480
Виконання контрольних нормативів	4	—	—	—	—	—	—	—	—	4	—	—	8
Інструкторська та суддівська практика	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	20
Всього годин:	71	75	72	72	73	72	71	68	64	67	65	62	832

[1] Теми занять зазначені в навчальному плані.

Таблиця 10

Орієнтовний місячний план для групи новачків

Завдання: 1. Навчити стойок, дистанцій, захватів, способів самострахування, виведення суперника з рівноваги. 2. Сприяти загальному фізичному розвитку з спеціальною спрямованістю.

Зміст	Заняття (дата)											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Теорія												
Фізична культура та спорт в СРСР	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Історія розвитку самбо в СРСР	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Практика												
Шикування, рапорт, пояснення завдань уроку	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Загальна розминка: стройові вправи; вправи для розвитку м'язів рук, тулуба, ніг у русі, на місці	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Спеціальна розминка: вправи для розвитку координації, швидкості, спритності, гнучкості; вправи для розвитку м'язів шиї	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Техніка й тактика												
Стойки	5	5			2							
Дистанції	5	5	10	5	3							
Захвати:												
двосторонні	10	10	10	15	15							
односторонні	5	5	5	5	5							
Самострахування	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Задня підніжка захватом рукава й вилоги на грудях	—	—	—	—	35	25	25	25				
Бічне підсікання з захватом рукава й вилоги на грудях	—	—	—	—	—	—	—	—	25	25	25	25
ЗФП[1] спеціальної спрямованості: вправи в упорі лежачи на долонях і пальцях (10 серій по 10 разів)	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Стискування тенісного												

[1] ЗФП — загальна фізична підготовка.

Зміст	Заняття (дата)											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
м'яча (10 серій по 30 разів кожною рукою)	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Вправи зі штангою в половину власної ваги (ривки, поштовхи)	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Вправи з гирями однією та обома руками	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Вправи на розслаблення	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Підведення підсумків занять	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Всього (хвилин):	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90

ПЛАНУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНОЇ РОБОТИ ЗА МІКРОЦИКЛАМИ ДЛЯ САМБІСТІВ ВИЩИХ РОЗРЯДІВ

Тижневий цикл тренувального процесу називають мікроциклом. Відповідно до нього планують певний обсяг та інтенсивність навантаження, визначають завдання, зміст, форми й методи кожного тренувального дня, кожного заняття зокрема.

Орієнтовний план мікроциклу в підготовчому періоді:

1-й день. Навчально-тренувальне заняття на килимі. Зміст: вивчення й удосконалення техніки, тактики, розвиток швидкості й спритності. Загальне навантаження — середнє.

2-й день. ЗФП (баскетбол, гандбол, регбі). Зміст: розвиток швидкості й спритності. Навантаження —незначне.

3-й день. Навчально-тренувальне заняття на килимі. Зміст: вивчення й удосконалення техніки й тактики, розвиток швидкості й сили. Загальне навантаження — середнє.

4-й день. ЗФП. Вправи з обтяженням на гімнастичних приладах. Зміст: розвиток сили. Навантаження — незначне.

5-й день. Навчально-тренувальне заняття на килимі. Зміст: вивчення й удосконалення техніки й тактики, розвиток сили й витривалості. Загальне навантаження — велике.

6-й день. Парна лазня, відновні процедури.

7-й день. Активний відпочинок.

Орієнтовний план мікроциклу в змагальному періоді (етап попередньої підготовки):

1-й день. Навчально-тренувальне заняття на килимі. Зміст: вивчення й удосконалення техніки й тактики, розвиток швидкості й спритності. Загальне навантаження— середнє.

2-й день. Тренувальне заняття на килимі. Зміст: удосконалення техніки й тактики, розвиток швидкості й сили. Загальне навантаження — середнє.

3-й день. ЗФП (спортивні ігри — волейбол, баскетбол тощо). Зміст: розвиток сили й витривалості. Навантаження — середнє.

4-й день. Тренувальне заняття на килимі. Зміст: удосконалення техніки й тактики, розвиток сили й витривалості. Загальне навантаження — середнє.

5-й день. Тренувальне заняття на килимі. Зміст: удосконалення техніки й тактики в поєдинках, розвиток сили й витривалості. Загальне навантаження — велике й максимальне.

6-й день. Парна лазня. Відновні процедури.

7-й день. Активний відпочинок.

Орієнтовний план мікроциклу в змагальному періоді (етап безпосередньої підготовки):

1-й день. Уранці та ввечері — тренування на килимі. Зміст: удосконалення технічної і тактичної майстерності в умовах змагальних поєдинків, розвиток спеціальної витривалості. Загальне навантаження — максимальне.

2-й день. Парна лазня, відновні процедури.

3-й день. Уранці та ввечері — тренування на килимі. Зміст: удосконалення технічної і тактичної майстерності в умовах тренувальних поєдинків, розвиток швидкості та спритності.

Загальне навантаження — середнє.

4-й день. Уранці та ввечері — тренування на килимі. Зміст: удосконалення технічної і тактичної майстерності

в умовах тренувального поєдинку, розвиток швидкості та сили. Загальне навантаження — велике.

5-й день. Уранці та ввечері — тренування на килимі. Зміст: удосконалення технічної і тактичної майстерності в умовах тренувального поєдинку, розвиток сили й витривалості. Загальне навантаження — середнє.

6-й день. Уранці — спортивні ігри, ввечері — активний відпочинок. Зміст: розвиток спритності та швидкості, відновлення організму. Загальне навантаження — мале.

Тренування самбіста планують поступово: в міру зростання підготовленості спортсменам ускладнюють завдання й умови їхнього виконання.

Дотримання принципу поступовості позитивно впливає на зростання рівня майстерності самбіста, підвищує функціональні особливості його організму. Значні коливання в обсязі навантажень неприпустимі в спортивній практиці.

Обсяг та інтенсивність навантаження протягом спортивного року, тренувального і тижневого циклів, а також протягом одного заняття можна схематично уявити собі у вигляді хвилеподібних кривих. Вони поступово піднімаються, потім залишаються приблизно на одному рівні і поступово (але вже більш круто, ніж при підйомі) знижуються.

Щоб підготувати самбістів високого класу, вчіться насамперед добирати найраціональніші засоби й методи роботи, правильно планувати всі етапи тренувального процесу, науково обгрунтувати управління ним.

САМОКОНТРОЛЬ І КОНТРОЛЬ

Заняття боротьбою самбо, як і іншими видами спорту, позитивно впливають на здоров'я людини. Та не можна забувати, що безконтрольні тренування завдають великої шкоди спортсменові. Ось чому вони постійно перебувають під наглядом лікарів. Медичні обстеження проводяться один раз на два місяці, але кожен спортсмен має знати найпростіші засоби самоконтролю. Знайомство з ними відбувається на перших заняттях, під час підготовки до складання норм комплексу ГПО. Консультацію з питань самоконтролю можна одержати у

кабінеті лікарського контролю. Коли ж такої змоги нема, орієнтуйтеся на наші поради.

Ступінь тренувального навантаження — малий, середній, великий, максимальний — кожен самбіст, в тому числі й новачок, може визначити для себе самостійно. В цьому йому допоможуть суб'єктивні й об'єктивні показники. До перших відносять насамперед самопочуття. Добре самопочуття характеризують добрий настрій, бажання тренуватися та виконувати роботу значного обсягу, міцний сон, добрий апетит. Зміна будь-якого з цих показників, а також підвищене потовиділення під час занять свідчать про порушення оптимального режиму тренування.

Об'єктивні показники вважають позитивними, якщо вага тіла залишається постійною, м'язова сила зростає поступово, а частота пульсу в стані спокою та працездатності незмінна або відновлюється щонайбільше через 10 хв після виконання вправ.

Найкраще свої спостереження за змінами у стані здоров'я записувати у щоденник (стор. 140—141). Він є у кожного спортсмена, і що вищим стає його розряд, то більша користь від щоденника. Скажімо, борець пам'ятає, коли він досяг найбільшого успіху, й, готуючись до наступних змагань, звіриться за щоденником, як він тренувався на той час, що можна повторити в тому ж обсязі, а що замінити. Ось чому спортсмени вищих розрядів заповнюють щоденники після кожного заняття. Новачки можуть заповнювати їх два-три рази на тиждень.

Суб'єктивні показники вносять до щоденника на основі власних відчуттів. Що до об'єктивних показників — зміни ваги, м'язової сили, частоти пульсу, то їх краще визначати разом із товаришем по секції: один виконує виміри, другий записує їх. Найточнішу картину стану організму можна одержати, враховуючи зміну показників самоспостережень у такій послідовності: після сну вранці, перед тренувальним навантаженням, після сну вранці наступного дня.

За зміною даних самоконтролю можна визначити, сталося відновлення після попереднього заняття перед наступним чи ні — бадьоре самопочуття, відсутність утоми, бажання тренуватися тощо. Якщо сили, витрачені на тренування, відновилися повністю, навантаження

Щоденник самоконтролю спортсмена[1]

_________________Прізвище, ім'я ____________ вік________

вагова категорія____________ вид спорту ______________

місяць______________

Показники	Оцінка стану	Дата
Сон	міцний нормальний неспокійний безсоння	
Апетит	добрий задовільний відсутність	
Самопочуття	добре задовільне погане	
Бажання тренуватися	велике звичайне байдуже відсутність	
Потовиділення на тренуванні	відсутнє незначне велике	
Харчування	регулярне нерегулярне достатнє недостатнє	
Відхилення в режимі	нема відхилень незначні значні	

[1] Форма щоденника розроблена комплексною науковою групою з боротьби самбо у складі професора Г. В. Полесі, С. Ф. Матвєєва, А. А. Гаєвського, Ю. Т. Містулова.

Показники	Оцінка стану	Дата
Навантаження	максимальне від 600 до 800 велике від 400 до 600 середнє від 200 до 400 мале до 200	
Частота пульсу (удари на хвилину)	вранці лежачи стоячи різниця до тренування до основного навантаження після основного навантаження через 3 хв після основного навантаження	
М'язова сила рук (показник відносної сили) в %	до тренування правою лівою після тренування правою лівою різниця правою лівою	
Вага	до тренування після тренування різниця	

можна трохи збільшити, якщо ні — зменшити. Пам'ятайте, що не можна допускати перевантаження ні на початку свого спортивного шляху, ні в роки спортивної зрілості.

Реєструючи показники після навантаження, дотримуйтеся певної послідовності, оскільки відновлення різ-

них систем організму відбувається неоднаково. Спершу вимірюють і записують дані частоти пульсу, потім м'язової сили й ваги. Втрачена вага має повністю відновитися до наступного тренування.

Рекомендований щоденник необхідно регулярно заповнювати на підставі власних спостережень за станом здоров'я та змінами, які відбуваються у повсякденному житті.

Показники можна умовно позначати крапками, плюсами й мінусами у відповідних клітинках, окрім тих, які виражені цифровими величинами.

Після закінчення кожного тижня дані, які характеризують відповідні показники, з'єднують прямими в вигляді графіка.

Правильне планування навчально-тренувального процесу сприяє поступовому поліпшенню всіх показників, а недостатнє врахування індивідуальних можливостей самбіста, особливостей його нервових процесів, фізичного розвитку, віку, здоров'я та рівня підготовки призводить до погіршення основних показників тренованості.

Навантаження визначають за табл. 11 (ЧСС означає частоту серцевих скорочень, тобто кількість ударів пульсу).

Таблиця 11

Шкала інтенсивності
(за В. І. Ситником)

Інтенсивність	Бали	ЧСС на 10 с	ЧСС на хв
Максимальна	8	32	192
	7	30—31	180—186
Велика	6	28—29	168—174
	5	26—27	156—162
Середня	4	24—25	144—150
	3	22—23	132—138
Мала	2	18—19	108—114
	1		

Максимальна інтенсивність у 7—8 балів відзначалася під час змагальних і тренувальних поєдинків тривалістю 6—8 хв.

Великою інтенсивністю характеризуються 10-хвилинні змагальні й тренувальні поєдинки і вправи з загальної фізичної підготовки (біг 1500 м).

Середня інтенсивність у 3—4 бали спостерігалася при виконанні спеціальних вправ (вдосконалення технічних дій протягом 40 хв) у навчально-тренувальних поєдинках (6 підходів по 5 хв) і при виконанні вправ ЗФП (футбол, баскетбол).

Малою інтенсивністю в 1—2 бали позначають вправи для загального розвитку та спеціальні (вдосконалення технічних дій протягом 60 хв).

ВЧІТЬСЯ РОЗУМІТИ ПОКАЗНИКИ

Правильна оцінка змін, що відбуваються в організмі, завжди допомагає краще побудувати процес тренування. Перші ознаки небажаних змін спортсмен помічає сам: погіршення сну, самопочуття, апетиту. Все це потребує певних змін у тренувальному режимі (найчастіше — зменшення навантаження).

Ніщо так не відновлює стомлений організм, як сон. Ось чому всім, хто займається спортом, радять спати не менше 8 год, в період великих навантажень — 9 год. Сон має бути повноцінний. Тривале безсоння, неспокійний сон призводять до млявості, небажання тренуватися, погіршення самопочуття. Часто ці симптоми спричиняє перевтома.

Енергія, витрачена на заняттях, повинна відновлюватися. Що більше сил витратив борець на тренуванні, то якіснішим і калорійнішим має бути його харчування. Добрий апетит — показник нормальної діяльності організму спортсмена. Втрата його може бути наслідком захворювання. Якщо ви певні, що відсутність апетиту не спричинена тренуванням, то негайно зверніться до лікаря.

Правильно організоване тренування завжди сприяє доброму самопочуттю. Відчуття болю у м'язах припустимі лише для перших занять як наслідок незвичного фізичного навантаження. Якщо ж біль з'являється перегодом — це вже ознака надмірних навантажень. Про це свідчать і відхилення в роботі серця, внутрішніх органів.

За правильного чергування тренувань і відпочинку, доброго режиму загальна працездатність помітно збільшується. Саме тому на кожному наступному занятті збільшують обсяг навантаження. Якщо ви дедалі більше стомлюєтеся, це є ознакою того, що ви неправильно тренуєтеся. Працездатність пов'язана з розвитком м'язової сили, швидкості, поліпшення реакції, загальної та спеціальної витривалості.

Перша умова зростання спортивних результатів — постійне бажання тренуватися й поступове збільшення навантажень. На певних етапах тренування навантаження зростає, потім протягом певного часу воно залишається незмінне або трохи змешується, а в подальшому знову зростає. Постійно занотовуючи рівень навантаження в щоденнику, ви згодом навчитеся регулювати його. Це дуже важливо для визначення індивідуального плану тренувань з урахуванням особливостей свого організму.

Тренування самбіста — це інтенсивна та велика за обсягом робота м'язів, органів і систем організму. Вона була б неможлива, коли б не супроводжувалася виділенням поту. Виділення поту в борців різної ваги і конституції неоднакове. Підвищена пітливість може бути наслідком хворобливого стану чи перевищення обсягу та інтенсивності навантаження. Ось чому завжди важливо правильно визначити причину підвищення потовиділення.

В початковому періоді тренування потовиділення в борців значне, але згодом організм звикає до певного режиму і пітливість зменшується.

Серце людини при надмірному навантаженні стомлюється раніше за м'язи тіла. Тому ми насамперед тренуємо наше серце. І від того, наскільки воно буде готовим до навантажень, залежить успіх у тренуванні й на змаганнях. Роботу серця контролюють за пульсом. Для цього визначають кількість його ударів на хвилину в стані спокою перед тренуванням, потім ці показники порівнюють з кількістю ударів під час тренувань. Для новачків припустима норма підвищення пульсу становить 160 ударів на хвилину, у тренованих спортсменів вона може становити до 180. Якщо через 10 хв після виконання роботи пульс відновлюється, то це ознака здоро-

вого стану. Пам'ятайте, що під впливом систематичних тренувань, особливо із застосуванням вправ для розвитку витривалості, кількість ударів пульсу в стані спокою може зменшуватися. Якщо під час перших тренувань пульс перевищуватиме 160 ударів на хвилину, це вже ознака надмірного навантаження, що може призвести до перетренування.

Ознакою правильного тренування є постійна власна вага борця. В юнаків вона може постійно збільшуватися разом із ростом і збільшенням маси м'язів, у дорослих спортсменів вага стабільніша.

Різке зменшення чи зростання ваги однаковою мірою свідчить про порушення режиму тренування.

Борці високого класу відзначаються не тільки швидкістю й витривалістю, а ще й неабиякою фізичною силою. Природно, що самбіст має її розвивати.

Скажімо, для самбіста дуже важлива сила кисті, бо саме від неї залежить міцність захвату. Виміряйте її ручним динамометром на одному з перших занять. Він покаже, припустимо, 36 кг. Збільшення цього показника свідчить про її зростання. Відносну силу кисті визначають так: той же показник — 36 кг — множите на 100% й маєте 3600. Ділите на вашу власну вагу, припустимо, на 60 кг, і маєте 60%, що закономірно для початківця. Це ж саме зробіть через рік занять і ви побачите, на скільки зросте сила.

Під час виконання будь-якої роботи дихання стає частіше, оскільки організм відчуває більшу потребу в кисні.

Добре треновані спортсмени виконують менше дихальних актів, ніж нетреновані люди, і в стані спокою, і при виконанні вправ за рахунок поглибленого дихання і збільшення обсягу легенів.

Навчитися правильного дихання можна насамперед під час ранкової зарядки, виконуючи спеціальні дихальні вправи з розведенням і підніманням рук, під час ходьби в темпі 120 кроків на хвилину і кросового бігу.

Усе, про що йшлося вище, кожен спортсмен робить самостійно за допомогою свого щоденника. Однак контроль за всією групою і кожним самбістом зокрема здійснює ще й громадський тренер чи інструктор. Це можна

Графік реєстрації педагогічного контролю за станом і поведінкою борця

Прізвище ______________________ Вік ________ Вагова категорія

в процесі тренування під наглядом тренера ____________________
(прізвище)

Показники	Зовнішні прояви	місяць / число
Спортивна працездатність	підвищена добра понижена швидка стомленість	
Інтерес до занять	великий звичайний знижений відсутність інтересу повна байдужість	
Увага	зосереджена добра стійка послаблена повна відсутність уваги	
Поведінка	недисциплінований дисциплінований збуджений спокійний пригнічений апатичний	
Рухливість	упевнена й чітка невпевнена й нечітка уповільнена прояв дискоординації порушення координації	
Засвоєння прийомів	легке й швидке добре уповільнене тривале швидко забувається	

Показники	Зовнішні прояви	місяць / число
Дихання	спокійне рівне глибоке прискорене дуже прискорене поверхневе задишка	
Забарвлення шкіри	нормальне незначне почервоніння значне почервоніння блідість синюшність	
Скарги на відчуття	утома запаморочення серцебиття задишка хворобливість	
Скарги на болі	в боці в серці в м'язах у суглобах	

Примітка: Графік заповнюють так само, як і щоденник.

зробити за допомогою спеціального графіка (стор. 146—147).

Ефективним засобом контролю за ходом навчально-тренувальної роботи в секції є метод контрольних іспитів. Він найбільш пасує початківцям, які нечасто беруть участь у змаганнях. Іспити проводять на одному з занять. За контрольні нормативи можуть правити спеціально дібрані вправи, які відбивають ступінь загальної підготовки:

біг 100 м	— 13,5 с
біг 800 м	— 2 хв 30 с
стрибок у довжину з розбігу	— 5 м
підтягування на перекладині	— 12 разів
згинання й розгинання рук в упорі лежачи	— 35 разів

штанга (ривок і поштовх) — власна вага
гра в регбі 2 тайми по 15 хв — оцінка за 5-бальною системою

Така форма контролю (медичні обстеження, щоденники спортсменів, педагогічні характеристики) допоможе тренерові правильно будувати навчально-виховний процес, визначити тренувальні навантаження з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів, не припускаючи в ньому значних помилок.

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ПОРАДИ

ПОСЛІДОВНІСТЬ НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ

Навчання техніки боротьби починають з опанування найпростіших кидків і ознайомлення з правилами страхування та самострахування. Потім вивчають складніші прийоми.

Для забезпечення різнобічної технічної й тактичної підготовки самбісти вивчають кидки в такій послідовності: 1-й (кидок з групи) — суперник тягне, 2-й — заходить вбік, 3-й — напирає і т. ін.

Прийоми боротьби лежачи починають вивчати з групи утримань на спині та переворотів з відповідними больовими прийомами, які можна використати за умови, що склалася. Таким чином, при знайомстві зі способами утримань та переворотів в різних положеннях необхідно повторити всі можливі варіанти больових прийомів.

При навчанні новачків основну увагу приділяють безпомилковому і чіткому виконанню технічних прийомів в атаці. З цією метою захисти та контрприйоми вивчають пізніше — за 1,5—2 місяці до участі новачків в перших змаганнях. Передчасне ознайомлення новачків з ними перешкоджатиме чіткому використанню вивчених прийомів і може викликати небажаний психологічний бар'єр.

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІЧНИХ ПРИЙОМІВ

Педагогічний процес навчання спортивної боротьби грунтується на таких важливих принципах:

свідомість, активність, наочність, систематичність, доступність, міцність.

Кожна з груп технічних прийомів має основний прийом, який називають основою структури. Вивчення техніки будь-якої групи прийомів починають саме з нього.

Перший етап навчання технічного прийому. Основна його вимога — послідовність викладення окремих деталей. Закріплюють технічний прийом багаторазовим повторенням.

Уміле виконання вивченого прийому в момент, сприятливий для застосування,— це вже другий етап, коли вміння переходить в стійкий навик.

Спортивно-технічні прийоми поділяють на прості і складні.

Схема вивчення простого прийому
(за Є. М. Чумаковим та А. А. Новиковим)

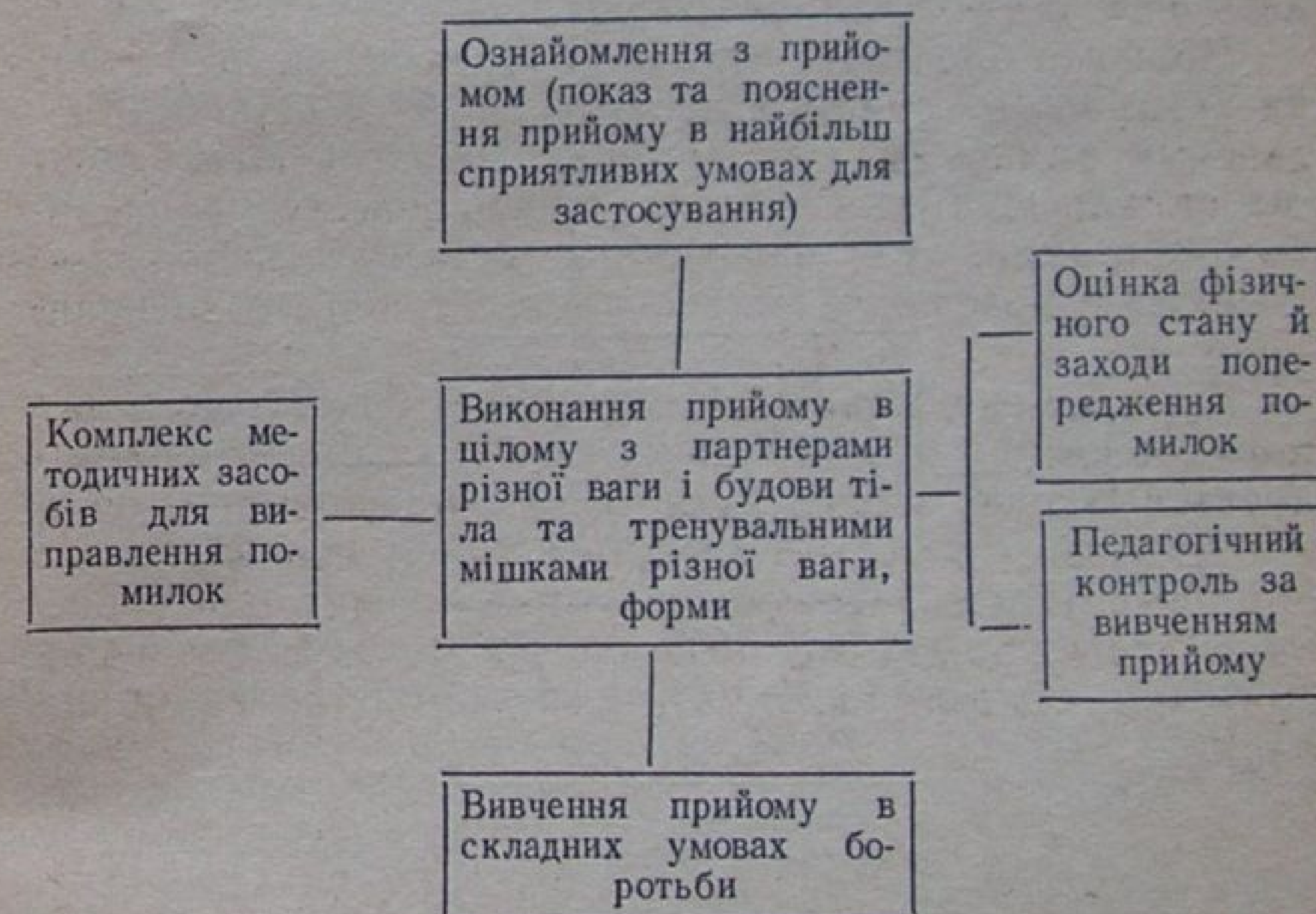
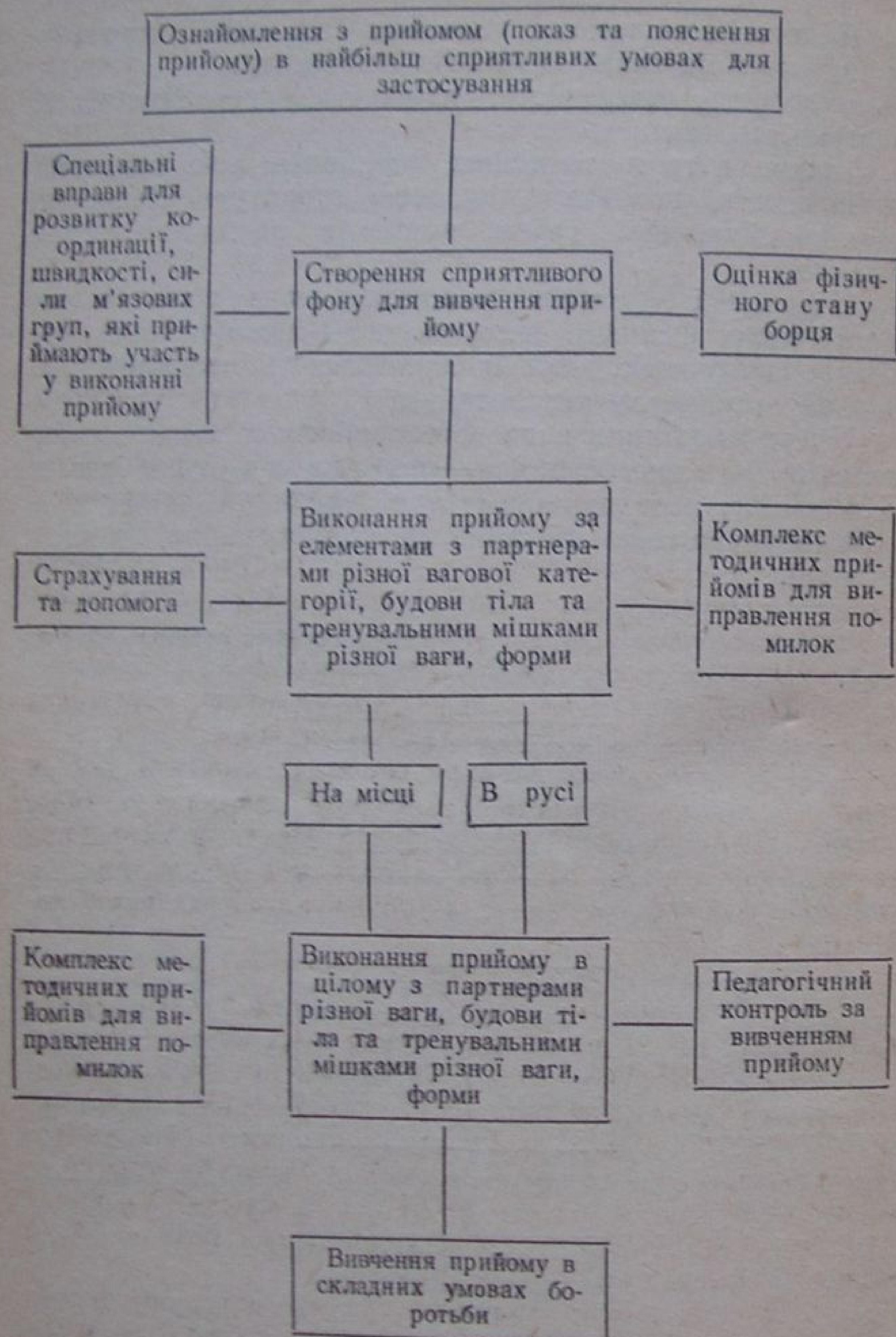


Схема вивчення складного прийому
(за Є. М. Чумаковим та А. А. Новиковим)



Кілька слів про правила змагань.

Глибоке знання правил змагань — складова частина тактичної підготовки самбіста. Не знаючи їх, можна легко програти самому, без активних дій суперника.

Під час змагань з боротьби самбо судді оцінюють технічні дії спортсменів у боротьбі стоячи — кидки, у боротьбі лежачи — кидки, утримання та больові прийоми. Поєдинки тривають від 6 у юнаків і до 8 хвилин у юніорів та дорослих. Після закінчення поєдинку один з борців одержує перемогу, яка буває:

чиста (0:4); зараховується за кидок на спину (атакуючий на ногах), за виконання больового прийому;

явна перевага (0:4); зараховується самбісту, в якого перевага в очках над суперником була не менше 12;

перемога по очках (1:3); зараховується самбісту, який переміг суперника не менше як на 4 очки;

перемога з невеликою перевагою (2:3); зараховується самбісту, в якого перевага в очках над суперником була менше 4.

Коли суперники за час поєдинку набрали однакову кількість очок, перевагу дістає той самбіст, який виконував прийоми більш якісно (2,5:3). Наприклад: утримання оцінене вище, ніж попередження.

Якщо всі показники у самбістів однакові, перемагає той, хто виконав технічний прийом першим.

Коли у суперників за час поєдинку технічних дій не було, згідно з правилами переможця визначають більшістю суддівської трійки. Це буває тільки в змаганнях на особисту першість. При проведенні командних та класифікаційних змагань в подібних випадках судді зафіксовують нічию (3:3).

Оцінка технічного прийому.

4 очки — кидок на спину (атакуючий падає), кидок на бік (атакуючий на ногах), утримання 20 с;

2 очки — *зі стойки* кидок на бік (атакуючий втрачає рівновагу), кидок на таз, плече, груди, живіт (атакуючий на ногах), кидок на спину (суперник стоїть на колінах, коліні, атакуючий на ногах); *в боротьбі лежачи* — кидок на спину (з повним відривом суперника од килима), неповне утримання, яке виконується більше 10 с; за друге попередження супернику;

1 очко — *зі стойки* кидок на таз, плече, груди, живіт (атакуючий втрачає рівновагу); кидок на коліна, руки

з фіксацією ззаду; кидок на спину (суперник стоїть на колінах, коліні, атакуючий втрачає рівновагу); кидок на бік (суперник стоїть на колінах, коліні, атакуючий — на ногах); *у боротьбі лежачи* — кидок на бік (з повним відривом суперника од килима); перше попередження супернику.

Якщо самбіст втрачає стійкість внаслідок власної атаки, очки його супернику не зараховують.

За виконання перевертань самбіст виграних очок не одержує.

Застосування больових прийомів. Больовий прийом — це технічна дія, внаслідок якої захоплена рука чи нога самбіста не дає йому змоги продовжувати поєдинок, примушує визнати себе переможеним.

Больові прийоми згідно з правилами застосовують тільки в боротьбі лежачи.

Виконання больового прийому припиняє суддя в разі, коли суперник, який захищається, встає на ноги і відриває атакуючого од килима.

Для захисту від больового прийому на ногу треба встати на ноги. Виконання прийому буде припинено.

ЗМІСТ

50 коп.

